

# БУДЬ ЗДОРОВ!

№ 2  
2010

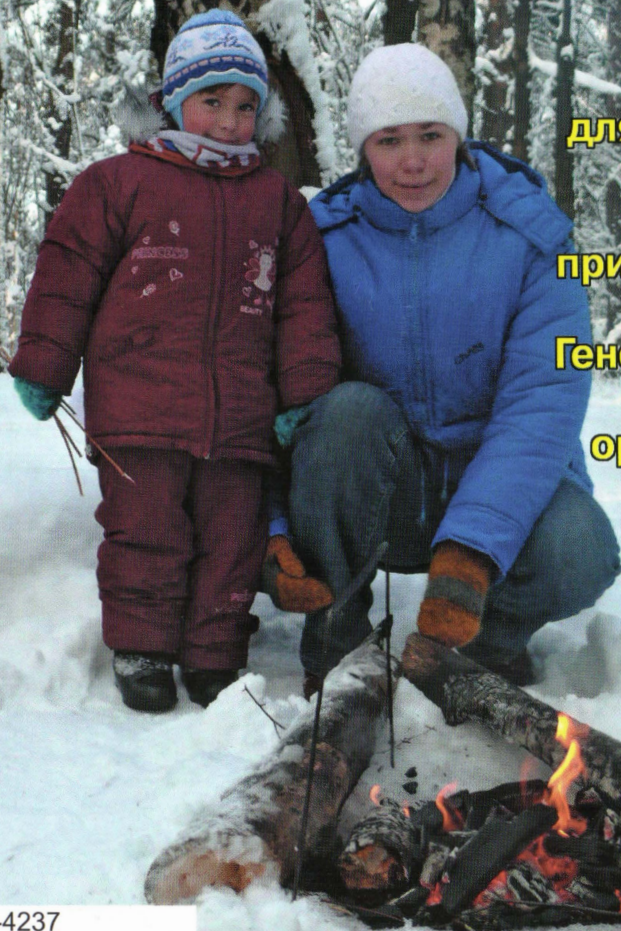
100 страниц о самом главном

Место  
для счастья

Травы  
при диабете

Генеральная  
уборка  
организма

Лучший  
напиток  
горцев



ISSN 1682-4237



10002



9 771682 423005





## **Олимпийский резерв**

*Фото Валерия Наседкина*

# БУДЬ здоров!

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

Ежемесячный журнал  
№ 2 (200), февраль, 2010 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
**Стивом Шенкманом**

Директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

Редакционный совет  
**Виктор Ахломов**  
**Борис Бочаров**  
**Владимир Найдин**  
**Нина Самохина**  
**Татьяна Сахарчук**

Обозреватель  
**Татьяна Абрамова**

Редакторы  
**Татьяна Яковлева**  
**Татьяна Шапиро**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Дмитрия Никитина**

Отдел распространения  
**Татьяна**  
**Сыромятникова**

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Сушевский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2010 г.

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Татьяна Абрамова</b><br>С точки зрения геомантии .....                   | 2  |
| <b>Ольга Фокина</b><br>Дорогая Галина Сергеевна! .....                      | 7  |
| <b>Ирина Позднякова</b><br>Причуды вкуса – это диагноз .....                | 12 |
| Эхо наших публикаций .....                                                  | 19 |
| Форум целителей .....                                                       |    |
| Генеральная уборка организма .....                                          | 20 |
| <b>Александр Жилев</b><br>Как я чистил печень .....                         | 25 |
| <b>Вера Козлова</b><br>Тайны женской груди .....                            | 29 |
| Поможем друг другу .....                                                    | 34 |
| Консультация специалиста .....                                              | 36 |
| <b>Галина Дубинина, Илона Зубова</b><br>Вода – простая и таинственная ..... | 40 |
| <b>Татьяна Яковлева</b><br>Мучительный призрак .....                        | 46 |
| <b>Раджниш Ошо</b><br>О мужчине и женщине .....                             | 52 |
| <b>Евгения Ладынина</b><br>Фитотерапия диабета и зоба .....                 | 59 |
| <b>Татьяна Артемьева</b><br>Вне зависимости .....                           | 64 |
| <b>Анатолий Трушкин</b><br>Доктор Юмор .....                                | 72 |
| Без подробностей .....                                                      | 76 |
| <b>Игорь Кузнецов</b><br>Лучший напиток горцев .....                        | 78 |
| <b>Дина Балясова</b><br>Огород на подоконнике .....                         | 83 |
| <b>Вера Шабельникова</b><br>Петр Чаадаев: горе уму .....                    | 89 |



Татьяна Абрамова

# С точки зрения геомантии



Фото Валентина Новикова

**Вспоминая события своей жизни, мы невольно связываем их с теми местами, где они происходили. В одном месте нам становилось весело и беззаботно, в другом появлялось гнетущее чувство, в третьем вдруг возникал душевный подъем.**

**В древнем Китае эти ощущения объясняли влиянием земной**

**2 и небесной энергии**



## За что отвечает кухня?

Я чувствовала себя очень неудобно. То ли не утихало чувство обиды после ссоры с близким человеком, то ли раздражала надоевшая промозглая погода за окном и старые вещи, которые давно надо было выбросить, да не доходили руки. Нервно листая какой-то журнал, переполненный рекламой, я неожиданно натолкнулась на статью, описывающую работу специалиста по геомантии. Слово было мне незнакомо и этим заинтересовало. Я позвонила. Мужчина, назвавшийся Виталием, сказал, что может приехать...

Неторопливо расхаживая по квартире, прислушиваясь к каждому шороху, Виталий напоминал доктора, внимательно осматривающего пациента. Кухня почему-то вызвала у него особый интерес. А потом он спросил: «Вы что, недавно расстались с кем-то близким? Мечтаете о другой жизни?» И, не дожидаясь ответа, добавил: «Да, пожалуй, кухне необходимы оранжевые обои...»

Когда за ним захлопнулась дверь, я осталась в полной растерянности. «Какой-то чудак! – думала я. – Что это за намеки о другой жизни? И с какой стати кухня должна быть оранжевой?»

Через полгода я снова позвонила Виталию. «Спасибо, что посоветовали отремонтировать кухню, – говорила я в трубку. – Я встретила старого знакомого, которого не видела

много лет, попросила его помочь с ремонтом, и он с радостью согласился. Теперь мы – лучшие друзья, и я чувствую себя вполне счастливой. Вот такое забавное совпадение!» «Совпадений не бывает, – ответил Виталий. – В структуре вашего дома кухня отвечает за семейные отношения».

## Место для счастья

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что в одном месте вам удобно и уютно, а из другого хочется побыстрее уйти? А есть и такие места, куда людей тянет как магнитом. Однажды я прочитала об одном парке на границе с Финляндией, который славится местом, где людей посещает вдохновение. За ним сюда приезжают писатели, поэты, художники, изобретатели со всей Европы. Что здесь высекает искру божью? Скалистые берега Финского залива, высокие сосны, замшелые камни? Да, все это красиво, но есть тысячи не менее прекрасных и даже очень похожих мест. Почему же именно этот парк помогает творческому воображению работать в полную силу? Почему нас притягивают одни места и отталкивают другие?

Термин «геомантия» произошел от греческих слов «гео» – земля и «мантия» – гадание, предсказание. Следовательно, геомантия – искусство прорицания по земным очертаниям. Оно родилось, как и уже при-

жившийся у нас фэншуй, в древнем Китае. Одни исследователи считают эти термины синонимами, другие находят различия в них. Но в любом случае очевидно, что оба они восходят к одному и тому же даосскому учению – о жизни в гармонии с окружающей средой. Ключевые понятия этого древнего учения – энергия ци (небесная и земная) и ее переносчики – воздух и вода.

Итак, около двух с половиной тысяч лет назад в Китае возникло учение о том, какое влияние на человека оказывает пространство. В далекие от нас времена оно имело ярко выраженную сельскохозяйственную направленность. В древних текстах подробно описывались изгибы крупных и мелких рек, очертания гор и долин и то воздействие, которое все эти земные рельефы были способны оказать на жизнедеятельность и здоровье человека.

До сих пор сохранились тексты, в подробностях повествующие о том, где лучше посадить яблоню, чтобы она давала максимальный урожай, или даже где похоронить овцу, чтобы избежать мора среди домашних животных.

Сегодня это учение видоизменилось, но сохранило свою важность. Согласно ему, гармонично организованный дом служит здоровью и проявлению способностей его хозяина, питает его энергией и защищает.

До сих пор ни один уважающий себя китаец не поселится в квартире, в которой есть серьезные нарушения с точки зрения геомантии, а склоки с соседями жильцы будут объяснять тем, что их дом обращен острым углом к входной двери соседей. Многие здания в таких местах, как Сингапур, Гонконг, Тайвань, спланированы и построены в точном соответствии с основными принципами геомантии.

Запад не так давно открыл для себя эту область знаний. Древнее китайское учение о взаимосвязи и взаимозависимости всех явлений, событий и вещей, имеющих на земле, становится все более популярным. Первые западные специалисты по геомантии учились мастерству у тибетских лам, хорошо знакомых с этим искусством. В буддийских странах считается естественным обратиться к ламе с просьбой о том, чтобы он указал наиболее целесообразное место для строительства дома.

## Четыре главных элемента

С тем, что в мире все взаимосвязано, многие согласны. Вспомним слова одного из героев Булгакова: «Кирпич ни с того ни с сего никому и никогда на голову не падает». Но как именно явления связаны между собой? Об этом дискутируют ученые. И кто-то уже высказы-



вает смелые предположения, которые метафорически можно выразить так: если в одном полушарии Земли происходит землетрясение, не исключено, что в другом полушарии бабочка взмахнула крыльями.

Не менее метафорично выглядит древнекитайское учение о взаимосвязи всех явлений. Согласно традиционным представлениям китайских мудрецов, все существующее во вселенной состоит из изначальных структурных единиц, первоэлементов – земли, воды, огня и воздуха. Земля – это источник всех вещей, корень всех живых существ, вода – жизненная энергия земли, циркулирующая по «венам земли», воздух – переносчик энергии огня.

Взаимодействие всех четырех элементов и служит основой для возникновения, существования и исчезновения всех материальных объектов, а также протекания различных процессов в окружающем нас пространстве. Когда первоэлементы пребывают в гармонии, происходит рост, развитие, созревание. Если же их баланс нарушается, наступает стадия упадка или уничтожения. Так сменяются времена года, происходят изменения в погоде, рождаются и умирают планеты, растения, люди...

Для каждого явления, местности или человека характерен свой набор элементов, одни могут присутствовать в большем количестве, другие – в

меньшем. Главное при этом, чтобы они пребывали в равновесии. В противном случае возможны разного рода проблемы. Среди них – ухудшение здоровья, финансового положения, частые неудачи в жизни.

Между внутренними элементами человека и элементами внешней среды происходит постоянный взаимообмен. То, что ближе всего к нам расположено, оказывает на нас самое сильное воздействие. Поэтому, поселившись в определенном месте или окружив себя специфическими предметами, человек способен оказать воздействие на личную ситуацию. Можно либо усугубить ее, либо, если с точки зрения геомантии все сделано правильно, скорректировать.

Конечно же, правильно выбрать страну для наиболее ком-



фортного проживания не всегда в силах человека. Но вот расположить дом на дачном участке в нужном месте, гармонично его спланировать или создать правильный интерьер в квартире вполне реально. Этим и занимается современная геомантия.

Она использует и сложные астрономические таблицы, и различные пространственные ориентиры, и подробные описания очертаний местности. Но человек, который заинтересуется геомантией, может, по крайней мере, постичь ее азы. В любом случае нам имеет смысл почаще вспоминать об одном «инструменте», данном каждому из нас природой, – интуиции. Она, как камертон, постоянно подсказывает нам и решения, только мы не всегда слышим ее голос.

### **Оранжевые обои спасают от одиночества**

Даже идеально, по всем правилам геомантии, обставленный дом не избавляет человека от необходимости развиваться самому. Одна из причин национального пристрастия китайцев к советам предсказателей заключается в том, что такие советы позволяют узнать о собственных психологических склонностях, а затем использовать это знание.

Мы живем в строго детерминированном пространстве. На нас влияют обстоятельства, которые мы не в силах изменить. И

ответственность за свою жизнь. Как же согласовать одно с другим – собственную волю и убеждение, что все предопределено и что случайностей не бывает?

Важно понимать, что предопределение – это не гарантия, а только намеченный путь, по которому предстоит идти. Знание геомантии поможет усилить благоприятные факторы на этом пути и избавиться от помех, препятствующих успеху. Но выход из любой ситуации предстоит найти самостоятельно.

Некоторые рекомендации геомантов могут позабавить. Например, людям, склонным к вранью, они советуют жить поближе к земле – например, на первом этаже, объясняя это тем, что лгунам не хватает энергии земли. Но ведь к этому можно подойти и с противоположной стороны. Людям, склонным к сочинительству, писателям, поэтам и прочим «мюнхгаузенам», можно посоветовать селиться как можно выше. Кстати, это не противоречит и нашим привычным представлениям: сочинители должны жить поближе к звездам. Вот вам сразу два практических совета.

А мне очень уютно в кухне с оранжевыми обоями. Если задуматься, совет геоманта Виталия всего лишь подтолкнул меня к неожиданному решению – попросить помощи у старого друга. Но результат превзошел все ожидания, и я постепенно избавляюсь от одиночества. ■



# Дорогая Галина Сергеевна!

**Доктору Шаталовой принадлежит особая роль в науке о сохранении здоровья. Полвека назад она смело вступила в спор с министерством здравоохранения о здоровом образе жизни. Неустанно доказывала ошибочность принятой тогда ставки на калорийность питания и стала даже диссидентом в этой области. Шаталова вышла из борьбы победительницей. Ее Система естественного оздоровления многим помогла избавиться от болезней**



**С** Галиной Сергеевной Шаталовой мы знакомы уже 13 лет, но перед каждым визитом к ней я по-прежнему волнуюсь. Ведь я иду к человеку, опередившему время. Ее знания, опыт, интуицию и жизненно важные принципы будут вспоминать, пытаться воспроизвести, хотя надо уже сегодня сделать нормой **7**

жизни ее Систему естественного оздоровления.

После окончания института у меня было предчувствие каких-то открытий. Но наступили трудовые будни. Подъем, завтрак, толчея в общественном транспорте, работа, ужин, сон. И так день за днем, год за годом. Как робот. Возникал вопрос: неужели мы, столь сложные создания, пришли в этот мир только для того, чтобы есть, пить, спать, механически выполнять какую-то работу? Не может жизнь быть настолько примитивной. Возможно, острое ощущение нереальности существования и желание разобраться в собственных душе и теле передались мне по наследству от бабушки и прабабушки, алтайских знахарок. Папа рассказывал, что бабушка умела «складывать кости», принимать роды, заговаривать зубную боль. Жаль, что, умерев очень рано, бабушка не передала своих знаний и своего дара внукам. В нашем социалистическом обществе с «самой лучшей в мире медициной» все это считалось шарлатанством. Но меня влекло к людям, которые чувствуют и видят более тонко, я ждала чуда от встречи с ними, казалось, и сама смогу что-то увидеть или почувствовать.

О Галине Сергеевне Шаталовой я впервые услышала в 1987 году. Мой собеседник произносил это имя с почтением. Он рассказывал о людях, придержива-

**8** ющихся необычного образа жиз-



*Возглавив путешествие по дну пересохшего Аральского моря, Шаталова доказала, что человек способен переносить максимальные нагрузки при скудном рационе.*

ни. Мелькали имена Порфирия Иванова, Поля Брэгга, Герберта Шелтона. Я чему-то верила, чему-то нет, но не возражала ему, а лишь отбирала из этой информации то, что подходило мне. По своему усмотрению, интуитивно стала выполнять то, что мне понравилось.

Начала с обливания холодной водой. Немного изменила питание: мясо старалась исключить, а если и ела, то с овощами, без хлеба и каш, пила до еды. Ходила по квартире босиком, раз в неделю голодала 24 часа. Каждый вечер по 4-5 минут делала массаж стоп в горячей воде, затем обливала стопы холодной водой. Никакого насилия над собой не совершала, более того, мне нравились такие эксперименты, они не напрягали. Но эффект был потрясающим! Исчезли мучившие меня годами насморки, тонзиллиты, ларингиты. Вечная мерзлячка, я перестала носить шапку. А какое настроение было! Полет души! Никто не мог нарушить моего доброжелательного отношения к окружающим.

Какой же может быть результат от общения с Галиной Сергеевной Шаталовой, если выполнение малой доли ее рекомендаций дало такой мощный оздоровительный эффект? Мысль о личном знакомстве казалась фантастической, но почему-то никогда не оставляла меня.

Примерно год я поддерживала этот образ жизни, и накопленного резерва здоровья хватило на три следующих года. Меня не брала ни одна болезнь. Помню, как в эпидемию гриппа, которым переболели все члены моей семьи, я тоже заразилась. Но через сутки была уже здорова.

Почему же моего энтузиазма хватило всего на год? Потому что я ожидала второго ребенка,

и никто не мог ответить на вопрос, можно ли в период беременности придерживаться этого образа жизни. Сейчас я знаю – можно, а тогда...

Итак, практика здорового образа жизни была отставлена. Прошло девять лет. Мне исполнилось 40, а по внутренним ощущениям – все 60. Начались серьезные проблемы со здоровьем. Плохо работал кишечник. Стоило подняться всего на три ступеньки, как появлялась одышка. Кардиолог объявил мне, что я «их пациент», что надо серьезно лечиться, иначе разовьется ишемическая болезнь сердца. В это же время супруг потерял работу, мы вынуждены были переехать в маленькую квартирку на окраине Москвы. Мир вокруг казался недружелюбным. Жизнь томила, близкие люди тяготили. Хотелось одного: лежать и чтобы никто не трогал. Как говорили позже друзья, они боялись за меня, думали, у меня будет инфаркт.

Подавленная грузом болезней и житейских проблем, я услышала по телефону просьбу моей подруги разыскать для ее тяжело заболевшего племянника Галину Сергеевну Шаталову. В этот момент мне стало понятно, что мои переживания ничтожны по сравнению с тем, что человеческая жизнь может оборваться в 30 с небольшим лет.

В справочном бюро, куда я обратилась, меня попросили называть фамилию, имя, отчество, год и место рождения. Я знала 9



только фамилию, имя и отчество. Как искать дальше? Прошло 2-3 дня, результатов не было. А далее произошло то, что иначе как судьбой не назовешь. В книжном магазине я увидела книгу Галины Сергеевны Шаталовой. Она оказалась у меня в руках через 9 лет после моего заочного знакомства с этим именем. Залпом и с жадностью прочитав ее, я поняла, как мне не хватало этой книги тогда.

Я решилась на звонок в редакцию. Мне ответили, что личных данных об авторе не предоставляют, и положили трубку. У меня не было других вариантов, и я отважилась вновь позвонить. Умоляла помочь найти Галину Сергеевну как последнюю надежду для тяжелобольного молодого парня. И вновь произошло чудо: мне назвали номер телефона дачи Шаталовых...

«Слушаю вас», – прозвучал приветливый молодой голос в трубке. «Будьте добры Галину Сергеевну». – «Это я, слушаю вас». И тут меня прорвало. Скороговоркой, боясь, что не успею, я стала рассказывать, что знаю о ней уже 9 лет, что, следуя лишь некоторым ее советам, оздоровила себя, что верю в ее Систему естественного оздоровления и в ее, Галины Сергеевны, целительные силы. Но звоню не для себя, а для другого человека, у которого обнаружена опухоль мозга. Галина Сергеевна, в прошлом нейрохирург, уточнив диагноз, сказала, что, к сожалению, ему помочь

не сможет. «А вы ко мне приходите». Я не могла поверить, что слышу эти слова. «Когда я могу приехать к вам?» – «Завтра в 16.00 жду вас» – и подробно объяснила, как добраться на дачу в Жуковку.

27 июня 1996 года. Солнечный, теплый денек. Белорусский вокзал, электричка. Все помнится до мелочей. Я приехала заранее, но, не решаясь прийти раньше назначенного времени, не спеша брела босиком по сосновому лесу, с трепетом вдыхая его аромат.

Вот и дача Шаталовых. На встречу выходит невысокая красивая женщина, сияющая ласковой улыбкой. «Галина Сергеевна! Неужели это вы?!» Было ощущение, что искренне любящая подруга или мама встречает меня после долгой разлуки. Мы сели за круглый стол. «Мы с вами разговариваем не просто так, лечение происходит прямо сейчас. Расскажите о себе», – попросила Галина Сергеевна. Я коротко рассказала о результатах посещения кардиологического центра, о том, что у меня мало сил, а может, просто лень двигаться. «Лень – это болезнь. Встаньте вот здесь, я посмотрю вас», – Галина Сергеевна взяла рамку и подошла ко мне. Отметила у меня большие душевную и духовную составляющие и сказала, что таких людей она легко лечит. Затем проверила рамкой все органы. Рамка повернулась в определенную сторону именно в том месте, где у меня в этот момент



Фото Виктора Агломова

*Г.С.Шаталову связывала многолетняя теплая дружба с основателем журнала «Будь здоров!» Стивом Шенкманом.*

болело, а болело вовсе не сердце, а чуть ниже желудка. Ее вывод звучал так: предраковое состояние желудочно-кишечного тракта и предынфарктное состояние сердечно-сосудистой системы. В официальной медицине мое состояние назвали бы иначе, но мне показалось, что Галина Сергеевна попала в точку. И меня ее диагноз нисколько не напугал, так как я была в надежных руках. «Я вам верю и буду с удовольствием выполнять все, что вы мне порекомендуете», – говорила я со счастливой улыбкой. Далее последовали рекомендации. Я слушала, стараясь не пропустить ни слова и запомнить все.

1. День должен начинаться рано – в 5 утра. В 5.30 нужно выйти из дома и гулять не менее часа, входя в равновесие с окружающим миром, увидеть красоту восхода солнца, умыться росой, ус-

лышать пенье птиц и почувствовать себя частью этого мирного утреннего покоя, ощутить в себе этот покой. В дальнейшем будут включены дыхательные и физические упражнения, которым научит меня Галина Сергеевна.

2. Перейти только на растительную пищу, исключить животную. Пить до еды за полчаса либо после еды через 2 часа.

Следующий прием пищи – не менее чем через 4-6 часов

### 3. Терморегуляция.

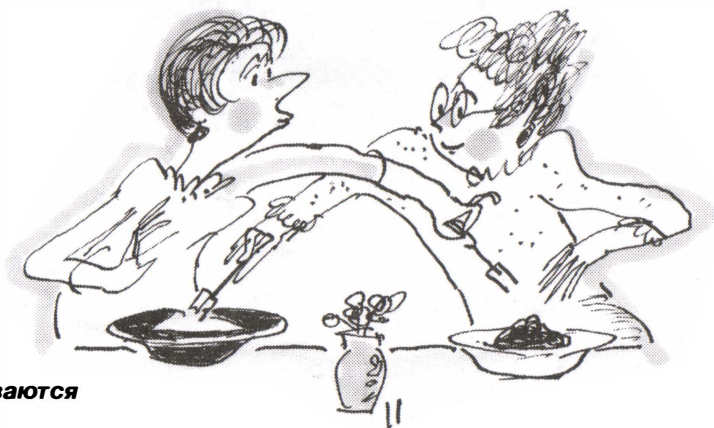
Мы проговорили целый час. Вернее, говорила, рассказывала, поясняла, шутила Галина Сергеевна, а я слушала и внимала, и было ощущение, что пространство вокруг нас увеличилось многократно и я парю в этом пространстве, не ощущая времени. И все, о чем говорит мой долгожданный учитель, я визуализирую, как будто в сознании прокручивается фильм.

Мы простились очень тепло. Я поняла, что встретила того человека, который может ответить на многочисленные вопросы, который научит жить иначе, жизнь которого – пример для подражания. Я хочу идти таким же путем, нам по дороге. Для меня мир изменился за один час общения с Галиной Сергеевной. ■

*Окончание следует*

Ирина Позднякова

# Причуды вкуса – это диагноз



**Как складываются  
пищевые  
пристрастия?  
Почему одного  
неодолимо  
тянет к кислому,  
другого –  
к соленому,  
третьего –  
к сладкому,  
а четвертого –  
и вовсе к  
несъедобному?  
На эти вопросы  
у медиков есть  
свои ответы  
и объяснения,  
которые иногда  
могут быть  
приравнены  
к диагнозу**

## Почему дети едят всякую гадость?

В первый год жизни дети тянут в рот все подряд, и это никого не удивляет: таков их способ познания окружающего мира. Со временем у них формируются вкусовые предпочтения, не выходящие за пределы семейного меню. Но иногда пищевые пристрастия ребенка ставят родителей в тупик. Многих детей, например, неодолимо влекут мел, глина, уголь, спичечные головки, сырные корочки, ракушки... Есть среди малышей и безудержные сладены, и любители кислятины из разряда «вырви глаз». А один двухлетний мальчик удивил меня тем, что таскал с праздничного стола маслины (к счастью, без косточек).

Любовь к мелу у многих сохраняется и в дальнейшем – до тех пор, пока они не останутся в росте. Это объяснить легко: мел –



карбонат кальция. В глине и ракушках кальция тоже много, а потребность в этом минеральном веществе велика, пока человек растет. Причем кальций необходим не только для нормального развития скелета, он участвует во многих метаболических процессах в организме, и его недостаток может вызывать гормональные нарушения.

Неожиданные вкусовые капризы характерны и для беременных женщин. Объясняется это, как правило, дефицитом определенных веществ в их питании. Для роста и формирования ребенка, развивающегося в утробе матери, требуется, как говорится, вся таблица Менделеева (в организме человека найдено подавляющее количество встречающихся в природе химических элементов).

На первом месте в этом списке стоит кальций, из которого строятся кости. Если будущая мама не будет получать его в должном количестве, она расплатится за формирование скелета своего ребенка собственными зубами. Вот почему беременные набрасываются на творог, а иногда даже признаются в том, что грызут штукатурку и мел.

Есть еще одно наблюдение: пристрастие к мелу – признак низкого уровня гемоглобина. В этом случае организму не хватает железа. По данным Всемирной организации здравоохранения, недостатком железа в той или иной форме страдают около 30% населения Земли. А в детстве это особенно опасно.

Что касается маслин, то в них содержатся соли калия, фосфора, железа. Значит, малышу этих веществ и не хватало, иначе зачем бы ему есть горько-соленые плоды? Кроме того, по мнению специалистов, страсть к маслинам появляется при расстройствах функции щитовидной железы.

Любители шоколада наверняка ощущают недостаток магния. Тем, кто обгрызает го-

### **Источники**

#### **калия:**

*бананы,  
курага,  
изюм,  
чернослив,  
мед,  
яблочный уксус,  
инжир,  
картофель,  
фасоль,  
помидоры,  
петрушка,  
шпинат,  
морковь,  
чеснок,  
капуста,  
крупя овсяная,  
авокадо,  
брокколи,  
цитрусовые,  
печень.*

### **Источники**

#### **кальция:**

молочные  
продукты,  
семя мака  
и кунжута,  
сардины  
в масле,  
шиповник,  
миндаль,  
лесной орех,  
кресс-салат,  
зелень  
(укроп,  
петрушка,  
сельдерей),  
рыба,  
мясо.

### **Источники**

#### **магния:**

какао,  
орехи,  
пшеница,  
гречка,  
овес,  
печень,  
отруби,  
дрожжи,  
бобовые,  
яичный желток,  
сыр,  
картофель,  
рыба,  
творог,  
молоко,  
капуста,  
свекла.

ловки спичек, жует сырны корочки, может не хватать фосфора.

Взрослея, люди обычно расстаются со своими детскими привычками, но не со всеми. Я не встречала взрослых людей, жующих головки спичек, но чрезмерная любовь к сладостям может сохраниться и даже стать причиной диабета 2-го типа.

### **Причины и рекомендации**

Итак, сильная тяга к определенным продуктам – своего рода сигнал: организм дает нам знать, что ему чего-то не хватает. О чем сигнализируют наиболее распространенные пищевые пристрастия и как на них реагировать?

#### *Тяга к соленой пище*

Врачи это пристрастие не одобряют – прежде всего потому, что избыточное потребление NaCl ведет к гипертонии. Ощущение «недосоленности» пищи обычно объясняют семейными традициями и усвоенной с детства дурной привычкой. Установлено, что в обычных условиях человеку достаточно 5-6 г соли в сутки.

Однако есть ситуации, в которых это пищевое пристрастие вызвано другими причинами.

1. Повышенная тяга к соленому может говорить о недостатке белковой пищи. В этом случае надо подкорректировать свой рацион.

2. Общеизвестно, что беременных женщин тянет на соленое. Как объясняют врачи, во время беременности организму требуется больше соли для стабилизации кровяного давления. Поэтому дневную дозу соли можно увеличить до 9 г. Это вызовет жажду, что, в свою очередь, приведет к увеличению объема крови – это имеет вспомогательный эффект для кровоснабжения всех органов.

3. Такими же соображениями можно руководствоваться и тем, кто страдает гипото-

нией (стойким снижением кровяного давления). Причем диетологи советуют употреблять не очищенную поваренную соль, а каменную или морскую. Эти виды соли содержат важнейшие для здоровья человека минеральные вещества – магний, натрий, кальций, йод и др. У жителей Японии, пользующихся солью, выпариваемой из морской воды, гораздо реже бывают инфаркты, рак лимфатической системы и преждевременный склероз.

#### *Молочные души*

Любители молока и кисломолочных продуктов, особенно творога, чаще всего нуждаются в кальции. Внезапная потребность в молоке может возникнуть и из-за недостатка незаменимых аминокислот – триптофана, лизина и лейцина.

Недостаток кальция обычно сопровождается потребностью в витамине *D*, который помогает кальцию усваиваться. Чтобы нормализовать ситуацию, кроме молочных продуктов, добавьте в рацион яйца, сливочное масло и рыбу. Кстати, острая тяга к сливочному маслу часто наблюдается у жителей Севера, которым витамина *D* остро не хватает (этот витамин не только поступает с пищей, но и синтезируется в организме под воздействием солнечного света).

Тягу к мороженому испытывают не только те, кто нуждается в кальции, но и люди с нарушением углеводного обмена. Психологи видят в любви к мороженому проявление то-ски по детству.

#### *Любовь к сыру*

Она характерна для людей, нуждающихся не только в кальции, но и в фосфоре. Сыр был бы идеальным продуктом, если бы не высокая калорийность. Почаще включайте в рацион капусту брокколи – в ней необходимых вам минеральных веществ достаточно, а калорий гораздо меньше, чем в сыре.

#### **Источники фосфора:**

*молочные продукты (особенно сыр), яичный желток, рыба, мясо, бобовые, дрожжи, сухие, отруби пшеничные, овес, кунжут, миндаль, лосось, почки, печень.*

#### **Источники железа:**

*какао, гречка, горох, ржаной хлеб, печень, почки, изюм, яблоки, дрожжи, овес, пшено, гранаты, рыбная икра.*



### *Любители лука, чеснока, пряностей*

Острую потребность в пряностях, как правило, испытывают люди, имеющие проблемы с органами дыхания. С помощью фитонцидов их организм защищает верхние дыхательные пути от инфекции. Часто люди начинают испытывать потребность в чесноке, луке, хрене, горчице, когда у них начинается респираторное заболевание. И правильно делают: фитонциды – хорошая защита от микробов.

### *Морепродукты на столе*

Постоянная тяга к морепродуктам, особенно мидиям и морской капусте, характерна при дефиците йода. Используйте йодированную соль (лучше всего натуральную, морскую).

### *Любовь к шоколаду*

Шоколад – любимый продукт многих. Объясняется это и тем, что он способствует выработке серотонина («гормона радости»), и потребностью мозга в глюкозе при интенсивном умственном труде, и дефицитом магния и железа. Единственный недостаток шоколада – избыток калорий. Поэтому его следует ограничивать и заменять другими продуктами, содержащими магний.

### *Хочется бананов*

Если вы часто хотите бананов, значит, вам нужен калий. Такая потребность характерна для тех, кто принимает мочегонные средства, вымывающие калий. Один

банан содержит около 600 мг калия, то есть четверть суточной потребности взрослого человека. Но если вы боитесь набрать лишний вес, замените бананы другими продуктами, содержащими калий.

## **Иногда это симптомы**

Если еда стала казаться вам пресной и вы ее все время досаливаете, возможно, это свидетельствует о начале воспаления в мочеполовой системе – цистите, простатите, воспалении придатков и т. п.

Если вы не можете удержаться от сладкого, вполне вероятно, что ваша нервная система истощена. При нервном и умственном перенапряжении сахар расходуется быстрее и организм постоянно требует все новых порций глюкозы. В этом случае можете позволить себе горький шоколад, но не жирные торты с кремом, иначе быстро растолстеете.

Тяга к кислым продуктам нередко возникает при пониженной кислотности желудочного сока. Это может оказаться симптомом гипоацидного гастрита.

Если вас тянет съесть что-нибудь горькое, возможно, появились трудности с пищеварением. Это может быть и сигналом интоксикации. Устройте разгрузочные дни, необходимо очистить организм.

Желание съесть что-то острое часто говорит о проблемах с перевариванием пищи – острые специи стимулируют этот про-

цесс. Кроме того, возможно повышение уровня холестерина в крови. Не забывайте, что острая еда раздражает слизистую, ее нельзя есть на пустой желудок.

Потребность в пресной пище возникает при гиперацидном гастрите (с повышенной кислотностью желудочного сока), язве желудка, проблемах с печенью и желчным пузырем. Пресная пища помогает снимать спастические боли, успокаивает желудок.

Тяга к кислой пище наблюдается у людей с заболеваниями печени или желчного пузыря.

### **Пристрастия наследуются?**

Американских исследователей заинтересовал вопрос: могут ли пищевые пристрастия передаваться генетически? Для наблюдения они отобрали 110 пар генетически идентичных близнецов (однойцевые близнецы) и 155 пар близнецов, имеющих разные наборы генов (разнойцевые близнецы). Все участники в течение недели вели дневники, где подробно указывали вид, количество и качество пищи, степень насыщения после трапезы. Оказалось, что однойцевые близнецы почти в два раза чаще имеют сходные пищевые пристрастия, даже если живут отдельно друг от друга. Следовательно, считают ученые, вкусы людей могут передаваться генетически.

В другом исследовании вопрос стоял иначе: влияет ли стиль питания женщины во вре-

мя беременности на вкусовые пристрастия ее ребенка?

В процессе опыта беременных лабораторных крыс кормили бисквитами, чипсами и конфетами – и родившиеся у них детеныши выбирали именно такую еду. А детеныши тех крыс, которых кормили здоровой пищей, предпочитали здоровый рацион.

Как считают исследователи, пищевые пристрастия крыс были запрограммированы внутриутробно. По их мнению, нечто подобное можно наблюдать и у людей: внутриутробный период существенно влияет на то, какие предпочтения будут у человека. Матери, питавшиеся во время беременности едой быстрого приготовления (фастфуд), могут передать свое нездоровое пристрастие детям по наследству.

В своих выводах американские исследователи пошли еще дальше: такие заболевания, как ожирение, стенокардия, диабет, могут быть запрограммированы питанием матери во время беременности.

### **И макро-, и микро-**

Когда говорят о минеральных веществах, необходимых организму человека для обеспечения нормальной жизнедеятельности, часто употребляют термин «микроэлементы», включая в этот разряд и макроэлементы. Разница между этими веществами состоит в количественном соотношении. К макроэлементам относят те из них, которые содержат-

ся в организме человека в относительно больших количествах. Это кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор, сера, азот, углерод, кислород, водород.

Микроэлементы представлены в организме в количестве, не превышающем 0,001%. К ним относят железо, йод, фтор, цинк, селен, медь, марганец, хром, молибден, ванадий, кремний и др. По современным данным, необходимыми для жизнедеятельности растений, животных и человека считаются более 30 микроэлементов.

Микро- и макроэлементы (кроме кислорода, водорода, углерода и азота) попадают в организм с пищей.

Основные причины, вызывающие недостаток минеральных веществ:

- ♦ Однообразное питание.
- ♦ Геологические особенности: нехватка минеральных веществ в почве и воде.

♦ Потеря минеральных веществ организмом из-за кровотечений или хронических заболеваний.

♦ Употребление некоторых лекарственных средств, связывающих микроэлементы или вызывающих их потерю.

Чем меньше концентрация вещества в организме, тем труднее установить его биологическую роль. Наука движется по этому пути, открывая новые соединения и устанавливая их значение.

Чтобы удовлетворять потребность организма в минеральных веществах, надо знать, в каких продуктах они содержатся, и развивать в себе наблюдательность, позволяющую вовремя заметить дефицит макро- и микроэлементов в организме. ■

*Разговор о макро- и микроэлементах будет продолжен в ближайших номерах журнала.*

### Приглашаем на вечер!

15 февраля в Центральном Доме ученых (Москва, ул. Пречистенка, д.16, м. «Кропоткинская») состоится вечер журнала **«60 лет – не возраст»**, на котором выступят авторы журнала – врачи, психологи, ученые. Они расскажут о возможностях лечения и профилактики болезней, характерных для пожилых людей, о проблемах и трудностях этого возраста. В фойе будет организована продажа журналов **«60 лет – не возраст»** и **«Будь здоров!»**.

Начало в 18.30. Вход свободный.

Я ваша читательница со стажем. Все журналы собираю и периодически перечитываю. Недавно мое внимание привлекла статья «О пользе сала». Оказывается, свиное сало широко используется в народной медицине. Хочу напомнить некоторые рецепты.

♦ *При варикозном расширении вен* к болезненным местам прикладывают ломтики свежего несоленого сала и закрепляют их повязкой, которую меняют раз в сутки.

♦ *При геморрое* можно делать свечи из старого сала, растолченного с небольшим количеством лука. Процедуру следует проводить регулярно перед сном до тех пор, пока не почувствуете облегчения.

♦ *При пяточной шпоре* помогает мазь из несоленого свиного сала (100 г), сырого куриного яйца в скорлупе и уксусной эссенции (100 г). Все смешать и поставить в темное место до полного растворения сала и яйца, периодически помешивая. Перед процедурой пятку распарить в горячей воде и приложить к больному месту ватный тампон, пропитанный мазью. Для закрепления тампона можно надеть носок. Лучше это делать на ночь, а утром остатки мази смыть теплой водой. Продолжительность лечения – 5 дней.

Для уменьшения боли при пяточной шпоре закрепить на больном месте кусочек старого свиного сала с помощью носка, затем надеть на ногу полиэтиленовый пакет и еще один носок (так сало не сместится даже при ходьбе).

♦ *При болях в суставах* их можно смазать на ночь смальцем (топленным свиным салом), сверху наложить компрессную бумагу, укутать шерстяным шарфом и оставить на всю ночь.

Вместо смальца можно использовать старое свиное сало, пропущенное через мясорубку, в которое добавляется немного меда.

♦ *Для удаления бородавок* перетопленное свиное сало смешать с толченым чесноком в пропорции 2:1. Смесь наложить на бородавку и закрепить повязкой. Лечебный состав менять раз в сутки.

♦ *При зубной боли* небольшой ломтик сала без кожи, очищенный от соли, приложить к больному зубу между десной и щекой на 15-20 минут. Зубная боль постепенно утихает.

Елена Новикова,

г. Подольск Московской обл. 19



# Генеральная уборка организма

Человеку свойственно инстинктивное стремление к чистоте. Бытует убеждение: чистая среда – не место для болезнетворных микроорганизмов. Поэтому те, кто заботится о здоровье, время от времени устраивают «уборку» в своем организме. Мы решили собрать разные рецепты очищения, отдавая предпочтение мягким методам, не нарушающим состояние внутренней микрофлоры



## Старинный способ очищения

Стакан зерен овса (но не овсяных хлопьев) промойте теплой водой и насыпьте в кастрюлю. Добавьте 2 ст. ложки измельченных листьев брусники, 2 ст. ложки листьев или почек березы (сырые может быть свежим или сухим). Залейте 3 л воды и оставьте на сутки настаиваться в прохладном месте.

В другую кастрюлю засыпьте стакан измельченных плодов шиповника, залейте их

1 л воды, доведите до кипения, добавьте 2 ст. ложки кукурузных рылец и 2 ст. ложки травы спорыша (горца птичьего). Прокипятите 15 минут, настаивайте 45 минут.

Соедините первый настой со вторым, перемешайте, процедите и разлейте в темные бутылки. Храните в холодильнике.

Принимайте этот настой в теплом виде три раза в день за полчаса до еды: первый день – 50 г (1/4 стакана), второй день – 100 г (1/2 стакана), третий и все последующие дни – по 150 г. Курс очищения – 10 дней.

Через две недели курс можно повторить.

На это время из рациона исключаются продукты животного происхождения, особенно мясные. Очищение рекомендуется проводить два раза в год, например в весенний пост перед Пасхой и в осенне-зимний Рождественский пост.

По утверждению тех, кто попробовал этот метод, сделав такую очистку однажды, от нее трудно отказаться впоследствии, настолько после нее улучшается самочувствие.

**Внимание!** Пациентам с желчно-каменной болезнью подобную процедуру можно проводить только с разрешения наблюдающего врача.

### **Тибетский метод очищения**

Вам потребуется рис округлой формы. Надо взять столько сто-

ловых ложек риса, сколько вам лет. Промойте зерна, засыпьте в банку, залейте холодной кипяченой водой, закройте крышкой и поставьте в холодильник.

Утром воду слейте, возьмите 1 ст. ложку риса с верхом, поварите 3-4 минуты без соли и съешьте натощак. Оставшийся рис снова залейте кипяченой водой и поставьте в холодильник. И так – каждое утро, пока рис не закончится.

Секрет этого метода тибетские целители объясняют тем, что рис, лишенный крахмала (сливая воду после замачивания зерна, мы вместе с ней удаляем крахмал), обладает мощной способностью вытягивать из организма весь «мусор».

### **Очищение травами**

Вскипятить 6 стаканов воды, положить в воду по 2 ч. ложки измельченного корня лопуха и корня эхинацеи. Прокипятить на медленном огне 10 минут. Добавить 2 ч. ложки измельченной крапивы и кипятить на слабом огне еще 10 минут. Снять отвар с огня и добавить в него по 2 ч. ложки клевера лугового, цветков бузины черной и травы мяты перечной. Настаивать в закрытой посуде 5 минут, процедить. Можно добавить немного меда. Первую неделю пить по полстакана отвара 3 раза в день за полчаса до еды, вторую неделю – по полстакана 2 раза в день, третью неделю – по полстакана 1 раз в день.

Этот отвар хорошо действует на желудочно-кишечный тракт, успокаивает нервную систему. Рекомендуется проводить такие трехнедельные курсы по два-три раза в год. После них улучшается не только состояние здоровья, но и внешний вид: кожа молодеет, разглаживается, розовеет.

### **Очищение кашей**

Иногда этот метод называют скрытым голоданием или монодиетой. Суть его сводится к тому, что в течение определенного времени можно питаться только кашами.

Надо выбрать для себя любимые крупы и варить жидкую кашу на воде без соли и масла. Готовую кашу можно посыпать смесью морской соли и семян льна или кунжута, предварительно прогретых на сковороде и измельченных в кофемолке. Рекомендуется на 4 части семян использовать 1 часть морской соли. Можно в качестве приправы применять сухую крапиву или другие травы.

При таком скрытом голодании происходит очищение многих органов. Длительность курса может быть разной – от одного дня в неделю до трех дней подряд в месяц. После трехдневного голодания нужно плавно переходить к обычному режиму питания: на четвертый день с утра – тоже каша, но уже с морской солью и маслом, на обед – отварные овощи, а вечером можно

По сведениям людей, применявших такую монодиету, она не обременительна, легко переносится, а результат – замечательный. Можно похудеть на 2-5 кг, улучшить самочувствие и помолодеть.

### **Хвойное очищение**

Залить 5 ст. ложек молодой хвои 0,5 л талой воды (можно приготовить ее в морозилке), добавить 2-3 ст. ложки сухих плодов шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи. Прокипятить на слабом огне 10 минут, настаивать в течение ночи. Пить понемногу в течение дня глоточками.

Процедуру хвойного очищения проводят в течение 2-3 дней подряд несколько раз в год. Она улучшает самочувствие, избавляет от болей в суставах.

Талую воду готовят так: кастрюлю с водой ставят в морозилку на 8-10 часов. Обычно за это время успевает заморознуть 2/3 общего ее количества. Затем разбивают верхнюю корочку и сливают в раковину то, что не успело заморознуть, – это непригодный для питья раствор примесей, который замерзает дольше. А кусок льда размораживают – это и есть чистая талая вода.

### **Очищение черной редькой**

Помогает избавиться от песка (но не камней!) в желчном пузыре.

Из 10 кг черной редьки выжать 3 л сока. Оставший жом

разложить в трехлитровые банки. В каждую из них добавить 0,5 л меда и долить доверху молочной сывороткой. Поставить на месяц в теплое место.

В течение этого месяца вы пьете сок. Начинают с 1 ст. ложки, затем постепенно дозу увеличивают до полстакана (быстро ее повышать нельзя). Пьют за час до еды. Кончится сок – принимайтесь за салат из жома: по 2-5 ст. ложек.

Цикл повторяется два раза в год. Следует помнить: когда пьете сок, ничего кислого употреблять нельзя (ни квас, ни уксус, ни кислое молоко); противопоказана также соленая рыба.

**Внимание!** Применение этого метода нужно согласовать с лечащим врачом; при камнях в желчном пузыре он противопоказан, поскольку камень может перекрыть проток.

### **Баклажановое очищение**

В течение недели следует питаться только овощами, на две трети – баклажанами. Исключаются мясные и молочные продукты, хлебобулочные изделия. Овощи можно варить, тушить, слегка обжаривать в небольшом количестве растительного масла. Баклажаны лучше всего нарезать кубиками размером 1,5х1,5 сантиметра.

При приготовлении овощей нельзя добавлять соль. Улучшить вкус поможет перец и любые травяные приправы. Блюда

из баклажанов надо есть не менее 3 раз в день. При этом необходимо тщательно пережевывать пищу, а пить можно за полчаса до еды и спустя полтора часа после еды. В течение «баклажановой» недели вы пьете чистую воду, черный или любой травяной чай, но обязательное условие – без сахара. Фруктовые соки исключаются.

В синей кожице баклажана содержатся антимикробные вещества, которые очищают слизистую кишечника от вредных бактерий. А семечки очень хорошо вычищают кишечный тракт от слизи и мелких глистов. Баклажаны также способствуют нормализации жирового обмена. Поэтому такое очищение очень полезно при ожирении.

Продолжительность курса – 7 дней. Очистив пищеварительный тракт этим способом, вы почувствуете себя намного лучше, ощутите прилив сил, энергии. Очищение баклажанами можно проводить регулярно, но не чаще чем раз в два месяца.

**Внимание!** Следует помнить, что баклажаны противопоказаны при поносах и обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

### **Тибетский чай**

После очищения целители рекомендуют воспользоваться рецептом тибетского чая: 50 г зеленого чая залить 0,75 л кипятка, настоять 5 минут и слить с осад-



ка. Добавить 300 мл кипящего молока, 1 ч. ложку топленого масла, столько же муки (лучше ячменной) и соль по вкусу; смесь нагреть, взбить деревянной ложкой, перелить в термос.

Тибетские монахи пьют такой чай для восстановления сил и уверяют, что он дает возможность плодотворно трудиться даже при отсутствии другой пищи.

### **Очищение кишечника при дисбактериозе**

В 2 л кипяченой воды добавьте 1-2 ст. ложки яблочного уксуса или лимонного сока. Затем подготовьте чесночную воду: измельченный зубчик чеснока залейте 2 стаканами холодной воды, размешайте, настаивайте час, процедите и вылейте в раствор яблочного уксуса (кислая среда необходима для угнетения гнилостных микробов, присутствующих в кишечнике). Делайте клизму с этим раствором. Для процедуры используйте кружку Эсмарха – «груша» не рекомендуется, так как для очищения всего толстого кишечника ее объем недостаточен. Такие клизмы можно проводить по мере необходимости, но не чаще 1-2 раз в неделю.

После окончания курса очищения необходимо ввести в рацион кисломолочные продукты и желательно провести курс лечения препаратами, восстанавливающими нормальную микрофлору кишечника.

Для клизмы можно использовать также отвары трав: тысячелистника обыкновенного, шалфея, душицы, календулы, ромашки, листьев березы, семени укропа, подорожника большого. Столовую ложку выбранной травы залейте литром кипящей воды, кипятите 3 минуты, остудите, процедите.

Еще один надежный способ – свекольная клизма. 500-800 г сырой свеклы нужно очистить от кожуры, мелко нарезать или натереть на терке, залить 1-1,5 л кипятка. Настаивать в теплом месте 20-40 минут, процедить, остудить до комфортной температуры.

**Внимание!** Метод противопоказан при поносах.

### **Очищение кишечника отрубями**

Отруби – прекрасный источник пищевых волокон. Они усиливают сокращения кишечника и способствуют механическому очищению его от каловых камней. Способ применения отрубей, которые продаются как в аптеках, так и в продовольственных магазинах, прост: 3-4 ст. ложки размешайте в стакане кефира или любой другой жидкости, настаивайте 3-5 минут, выпейте перед едой. Отруби можно употреблять ежедневно в течение длительного времени.

**Внимание!** Отруби противопоказаны при хронических колитах. ■

Александр Жиляев

# Как я ЧИСТИЛ печень

БЗІ №2

**Процедура «очищения печени» лет 10-15 назад была очень модной. Люди разных возрастов и профессий, узнав, как много токсинов приходится обезвреживать печени, взялись чистить ее по методике целителей. Многие надеялись таким образом выгнать камни или песок из печеночной системы – желчного пузыря, желчных протоков. И были уверены, что добились этого**

Большой популярностью сейчас пользуется телепередача «Малахов плюс», которую ведут Геннадий Петрович Малахов вместе с всеобщей любимицей Еленой Прокловой. Оба они всегда придерживались здорового образа жизни – видимо, поэтому так прекрасно выглядят, просто излучают здоровье и доброжелательность. Интерес к передаче объясняется желанием людей не допустить заболевания, то есть заняться профилактикой, до которой наша медицина, к сожале-

нию, пока еще не дошла. Профилактика хромала и в советское время, только тогда подобные передачи были совершенно невозможны. Рассказы о методах оздоровления передавались из уст в уста, народные рецепты переписывались, и все это очень ценилось теми, кто хотел быть всегда в форме.

Малахов был одним из самых авторитетных знатоков в области народной медицины и разнообразных методов исцеления. Многих, в том числе и меня, осо-

бенно привлекал его метод очищения печени. Когда в 90-е годы в серии «Целительные силы» были наконец напечатаны его книги, стало возможно воспользоваться этой методикой, получив ее из первых уст, не опасаясь неточностей и искажений. Что я и осуществил.

Помню, задумывая столь дерзкий эксперимент над собой, я рассуждал примерно так. Организм мой вряд ли сильно «засорен», поскольку я всегда старался вести здоровый образ жизни. Но хотелось бы улучшить свое состояние – избавиться от бессонницы и нервных срывов, вернуть свой «боевой» вес (тот, который был у меня во время занятий борьбой самбо), восстановить остроту зрения.

Беспокоило и то, что в желчном пузыре у меня обнаружили камень размером 17 мм. До УЗИ о его существовании я даже не догадывался. Причиной его появления, как мне кажется, стало кратковременное увлечение пивом – не зря этот напиток называют «мастером отсроченного удара». И хотя камень пока никак себя не проявлял, я очень хотел с ним расстаться.

Те, кто проходил процедуру очищения печеночной системы, рассказывали, что им удалось избавиться от камней. Зачем же ждать, если у тебя в руках отработанная и действенная методика? И я приступил к делу, строго следуя указаниям

## Подготовительный этап

Начинать подготовку надо было с горячих ванн, принимая их через день. Продолжительность каждой – 10 минут, затем короткое прохладное обливание – 15 секунд. Всего – 4 процедуры.

Далее – очищение толстого кишечника с помощью клизм. После введения в кишечник 1 л жидкости с помощью кружки Эсмарха надо дышать глубоко животом, выпячивая его на вдохе и втягивая на выдохе. Лежа на спине, поднять ноги вверх, кто может – встать в стойку на плечах («березку») или даже завести ноги за голову и оставаться в этом положении 60 секунд. Это делается для того, чтобы вода проникла глубже в толстый кишечник. Потом полежать на спине или на правом боку 10 минут. Затем подняться, походить, дожидаясь позыва.

Как и предписывалось, я выполнял эту процедуру вечером, после работы. В течение первой недели – ежедневно, во вторую неделю – через день, в третью – через два дня, в четвертую – через три дня.

После этих процедур у меня повысилась работоспособность. Появилось стойкое равновесно-спокойное отношение к мелочам.

За 3-4 дня до самой очистительной процедуры я перешел на растительную пищу, пил сок, выжатый из свеклы и яблок, в соотношении 1:4 и 1 раз в день делал клизму.

## Процедура очищения

В день очищения через 2 часа после легкого обеда надо прогреть область печени горячей грелкой. Я пользовался электрогрелкой, ходил с ней до самой процедуры, которую начал в 19 часов. Жена, которая всегда и во всем меня поддерживает, с интересом наблюдала за происходящим и активно мне помогала, готовя пищу и соки. Понимание близких в таких случаях очень важно, а вера в пользу мероприятия не должна подвергаться ни малейшим сомнениям! Иначе никакой пользы и не будет.

Но вот время подошло – я готов. Лег на диван, поставил на стул возле себя 2 стакана: в одном оливковое масло, в другом – лимонный сок (по 250 мл). Делаю два глотка масла и столько же – сока. Минут через 15 повторяю. И так до тех пор, пока не кончатся масло и сок. Каких-то пугающих ощущений в виде тошноты или позывов к рвоте у меня и близко не было. Лежу, читаю или телевизор смотрю.

Для усиления эффекта примерно через 1,5 часа после приема масла и сока сажусь в удобную позу, левая ноздря заткнута ваткой, дыхание – через правую. На язык – немного жгучего перца, а на область печени – аппликатор Кузнецова, но с металлическими иглами. К этим мелочам я отнесся со всем вниманием. Они способствуют рефлекторному усилению кровообращения в

печени. Дыхание при этом медленное, плавное, примерно 5 циклов в минуту, с интенсивной работой брюшного пресса. Как и при очищении кишечника, выпячиваю живот на вдохе и поджимаю на выдохе. Подышу так минут двадцать, потом отдохну в течение часа и повторяю. Эффект возрастает, если во время отдыха положить магнит на область печени. Магнитное поле усиливает капиллярное кровообращение.

Примерно к 23 часам началась, как мне показалось, усиленная работа печеночной системы, какая-то скрытая активность организма.

Утром желательно сделать очистительную клизму и примерно через полчаса можно первый раз поесть: сначала выпить пол-литра сока (смесь морковного, свекольного и яблочного в соотношении 1:2:3), потом – салаты и кашу на воде.

Из кишечника после процедуры выходило что-то похожее на камни, я собрал почти полную майонезную банку.

Рекомендуется делать четыре чистки печени. Я успел сделать три с интервалом в три недели. Потом наступил летний сезон, и дефицит времени оставил меня на долгие годы должником этого оздоровительного процесса. Но и в результате проведенных чисток я тогда кое-чего достиг. Прежде всего снизился вес на 12 кг и потом уже никогда даже не приближался к **27**



исходному. На какое-то время нормализовалось давление. Окрепла память. Исчезли приступы мучительной бессонницы. Совершенно исчез тремор (дрожание рук), начавший к тому времени меня серьезно беспокоить. При работе на даче я перестал замечать боль в мышцах после интенсивных нагрузок.

А вот камень из желчного пузыря выдворить не удалось. Помню, что я несколько не боялся идти на чистку печени с этим «мастодонтом» в желчном пузыре, несмотря на предупреждения сомневающихся. Я верил Малахову. Увы! УЗИ отметило: остался на месте, роскошествует в желчном пузыре. С годами он даже подрос.

Жена сохранила ту майонезную банку, и через 10 лет я увидел, что выпало в исчезающий осадок: впечатляющие каменные образования покрывали дно банки. Остальное растаяло, исчезло.

*От редакции. По мнению специалистов, при подобных процедурах выходят каловые камни, которые не имеют отношения к печени. При наличии камня в желчном пузыре эту методику применять опасно – камень может сдвинуться и застрять в протоке, поскольку оливковое масло обладает желчегонным эффектом. В результате потребуется экстренная операция. ■*

## Возможны разные сценарии

Многим женщинам приходилось слышать диагноз «мастопатия». Врачи советуют им наблюдаться, ежегодно делать маммографию и дают общие рекомендации: не увлекаться солнечными ваннами, избегать стрессов, не пренебрегать отдыхом. Зачастую на этом этапе заболевание и останавливается, не развиваясь дальше. Но структура молочной железы изменчива, чувствительна к половым гормонам и гормонам щитовидной железы, зависит от сексуальной жизни и эмоциональных переживаний женщины. Поэтому нужно внимательно следить за ее состоянием, чтобы не допустить нежелательного развития сценария.

Выделяют несколько факторов риска развития мастопатии:

1. Стрессовые ситуации, включая неудовлетворенность семейным положением, бытовые неурядицы, конфликтные ситуации на работе. Любой стресс сопровождается нарушениями функций нейроэндокринной системы.

2. Факторы сексуального характера.

3. Факторы репродуктивного характера (количество беременностей, родов, аборт, возраст при беременности и родах, длительность лактации, время появления первой менструации и наступления менопаузы и др.).

4. Гинекологические заболевания, в первую очередь воспали-

Вера Козлова

# Тайны женской груди

Регуляция роста и развития молочных желез у женщин происходит под влиянием сочетанного действия разных гормонов. И если гормональный баланс в организме нарушается, это отражается на состоянии грудных желез. В них могут появиться уплотнения разного характера. Нарушения в структуре молочной железы не всегда приводят к опасным последствиям, но пренебрежения к себе женская грудь не прощает

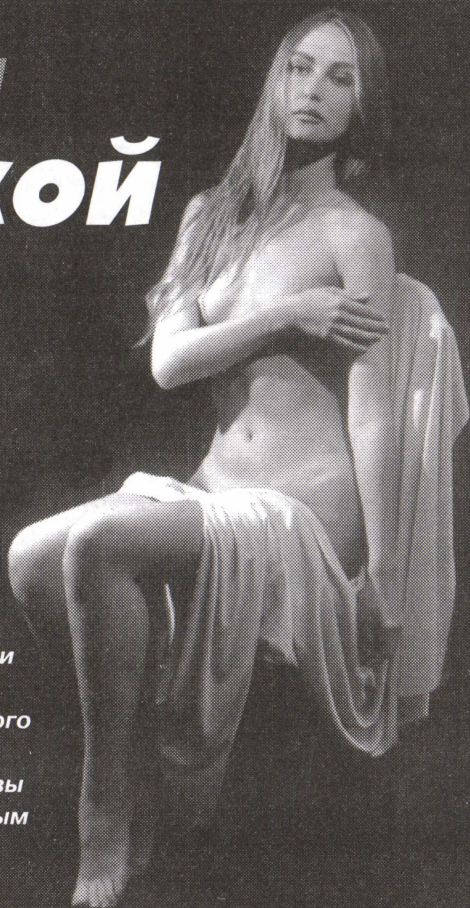


Фото Виктора Ахлмова

тельные процессы в малом тазу.

5. Эндокринные нарушения (дисфункция щитовидной железы, метаболический синдром, синдром поликистозных яичников, сахарный диабет и др.).

6. Патологические процессы в печени и желчных путях.

7 Наследственная предрасположенность.

Как правило, для возникновения мастопатии достаточно двух-трех факторов риска.

Надо оговориться, что термин «мастопатия» объединяет разные доброкачественные изменения молочных желез, которые иначе называют фиброзно-кистозной болезнью. Они могут значительно отличаться между

## **Народная медицина при мастопатии** (рецепты врача Валерия Передерина)

♦ Хвощ полевой, звездочкой, чабрец и календула. Взять по 2 части хвоща и звездочкой и по 3 части чабреца и календулы, хорошо перемешать. Залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка (250 мл), 15 минут подержать на медленном огне под крышкой, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

♦ Чага, корень солодки и петрушки. Чагу измельчить (можно натереть на терке, предварительно размочив) и смешать 3 части с 2 частями корня солодки и 1 частью корня петрушки. Залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка (250 мл), 15 минут подержать на медленном огне под крышкой, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

собой по анатомическим признакам, клиническим проявлениям и по степени риска, вынуждающего рассматривать мастопатию как предраковое заболевание.

## **Характерные проявления**

Обычно женщины начинают ощущать неблагополучие в молочной железе по следующим признакам:

- ♦ болезненность (боль в молочной железе может отдавать в подмышечную область, плечо или лопатку);
- ♦ увеличение объема молочной железы;
- ♦ нагрубание и отек;
- ♦ выделения из сосков прозрачной или похожей на молозиво жидкости;
- ♦ увеличенные плотные подмышечные лимфатические узлы.

Нередко проявления мастопатии сочетаются с симптомами предменструального синдрома, для которого характерны такие жалобы:

- ♦ головная боль (нередко по типу мигрени);
- ♦ отеки лица и конечностей;
- ♦ тошнота;
- ♦ нарушение функции кишечника, метеоризм.

У женщин, для которых характерны нейropsychические изменения в период предменструального синдрома, усиливаются такие симптомы, как раздражительность, подавленность, слабость, плаксивость или агрессивность.

Кроме перечисленных симптомов, возможны кровянистые выделения из молочной железы. Как правило, их причиной является внутрипротоковое образование, которое может изъязвляться и кровоточить. Этот симптом – повод для немедленного обращения к врачу.

## **Узловая мастопатия**

При этой форме мастопатии опухоль состоит из одного или нескольких узлов, чаще

всего представляющих собой по строению фиброаденому – доброкачественное разрастание железистой и волокнистой (соединительной) ткани молочной железы. В отличие от злокачественной опухоли фиброаденома подвижна, похожа на шарик с четким контуром и гладкой поверхностью. В некоторых случаях, особенно у подростков, фиброаденома может быстро достигать значительных размеров (10-15 см).

Мнение, что возможно злокачественное перерождение фиброаденомы, разделяют не все ученые. Однако, по данным разных авторов, перерождение доброкачественной фиброаденомы в злокачественную опухоль молочной железы происходит в 1,5-2% случаев. Как правило, в этих ситуациях речь идет о филлоидной фиброаденоме, или листовидной опухоли. Для нее характерен интенсивный рост (бывает 2-3-кратное увеличение опухоли за несколько месяцев).

При фиброаденоме с разрастанием железистой ткани возможность перерождения образования увеличивается до 20%.

В результате наблюдений выявлено несколько возможных факторов риска онкологии молочной железы:

- ♦ генетическая предрасположенность (особенно если у прямых родственниц был рак молочной железы в пременопаузе);
- ♦ отсутствие родов у женщины;
- ♦ поздние первые роды (после 30 лет);
- ♦ позднее наступление менопаузы.

## Самообследование

Грудь нельзя оставлять без пристального наблюдения, иначе мастопатию, фиброаденому и более серьезные заболевания можно пропустить. Самообследование молочной железы проводят лежа, стоя под душем или перед зеркалом.

1. *Лежа.* Под правую лопатку подложите небольшую подушечку, ладонь правой руки

♦ *Ромашка лекарственная, душица, корень сельдерея и тысячелистник. Смешать 5 частей ромашки, 4 части душицы, 3 части корня сельдерея и 1 часть тысячелистника. Залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка (250 мл), 15 минут поддерживать на медленном огне под крышкой, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечебные отвары хранятся в холодильнике не более 2 суток.*



• *Настойка из перегородок грецкого ореха.* Насыпать 5 ст. ложек перегородок грецкого ореха и 1 ч. ложку цедры лимона в бутылку темного стекла, залить стаканом водки, плотно закрыть. Выдерживать 12 дней в темном месте. Принимать настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 месяцев.

• *Подорожник, листья крапивы, календулы и полыни.* Смешать 5 частей подорожника, 4 части крапивы, 3 части календулы и 1 часть полыни. Залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка (250 мл), 15 минут подержать на медленном огне под крышкой, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

заведите под голову. Пальцами левой руки круговыми движениями с легким надавливанием ощупывайте все отделы правой молочной железы в направлении соска. Затем так же обследуйте левую молочную железу.

2. *Под душем.* Поднимите правую руку. Пальцами левой руки ощупывайте все отделы правой железы, не пропуская возможных припухлостей или уплотнений. Так же обследуйте левую железу.

3. *Перед зеркалом.* Положите левую руку на твердую основу и правой рукой ощупывайте круговыми движениями левую подмышечную впадину. Затем так же обследуйте правую подмышечную впадину. Обращайте внимание на увеличение лимфатических узлов.

Тщательно осмотрите грудные железы сначала с опущенными руками, а потом с поднятыми. Особое внимание должны привлекать увеличение или уменьшение размеров одной из желез, втяжение сосков, изменение цвета или формы, а также изъязвления. Сдавите каждый сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите, нет ли выделений.

Самостоятельное обследование необходимо выполнять ежемесячно после менструаций, когда набухание железы меньше препятствует обнаружению опухоли.

При любых сомнениях не откладывайте визит к врачу.

## Диагностика и лечение

Обследование у специалиста может включать:

- ♦ осмотр и ручное обследование молочных желез, прощупывание подмышечных, подключичных, шейных лимфоузлов;
- ♦ УЗИ молочных желез и лимфоузлов;
- ♦ рентгеновскую маммографию;
- ♦ анализы крови (общий анализ, биохимическое исследование, гормональный статус, онкомаркеры);

♦ при выявлении кист, узлового образования – пункцию с цитологическим исследованием содержимого;

Схема лечения мастопатии должна подбираться индивидуально для каждой женщины. При назначениях врача учитываются причины мастопатии, данные обследований, изменения в анализах крови.

Иногда требуется удаление опухоли. Основанием для хирургического вмешательства могут быть:

- ♦ быстрый рост опухоли (в 2-2,5 раза за 3-4 месяца). В таких случаях речь идет о подозрении на филлоидную опухоль;
- ♦ большой размер опухоли (больше 5 см);
- ♦ подозрение на рак молочной железы (по данным УЗИ, маммографии, цитологического исследования, осмотра специалиста).

Проводится два типа операций – *энуклеация* (вылушивание) и *секторальная резекция*. Энуклеацию применяют при отсутствии подозрения на рак. Ее делают обычно под местной анестезией через небольшой разрез (несколько сантиметров). Косметический дефект при такой операции отсутствует или минимален. Секторальная резекция – удаление опухоли вместе с окружающими ее тканями (захватывают от 1 до 2-3 см). Косметический дефект при такой операции может быть замечен, но и он не такой существенный, как несколько десятилетий назад.

Чтобы избежать неприятностей, необходимо регулярно проходить профилактическое маммографическое обследование. Женщины от 35 до 40 лет должны делать это по назначению врача. От 40 до 50 лет маммографию следует делать 1 раз в 2 года, старше 50 лет – ежегодно. Женщинам, входящим в группу риска, рекомендована ежегодная маммография, начиная с максимально раннего возраста. ■

#### ♦ **Лечебные соки**

*Эффект лечения усиливается, если в этот период пить соки из калины, моркови и облепихи. При хорошей переносимости подойдет смесь соков из свежей капусты, свеклы, черной редьки и алоэ, взятых в отношении 3:2:1:1.*

«Уже более трех лет у меня постоянно заложен нос. При этом я очень часто ощущаю боль с правой стороны носа, которая отдает в голову, до затылка. Это бывает, как правило, когда я пью холодную воду, вдыхаю холодный воздух, а также после езды на машине. Мне поставили массу диагнозов: синусит, гайморит, искривление носовой перегородки, вазомоторный ринит. Прошел консультацию невролога с подозрением на воспаление тройничного нерва, но томография ничего не выявила. За все это время проходил различные курсы лечения методами традиционной и народной медицины, но ничего не помогает. Ломота и жжение с правой стороны носа остаются. Помогите мне, пожалуйста, справиться с моей проблемой».

Виктор Лоскутов, Пермский край

Отвечает **Татьяна Сахарчук**,  
кандидат медицинских наук.

Диагнозы, которые вы перечислили, – частично синонимы, частично связаны между собой. Искривление носовой перегородки – дефект, который виден на глаз при осмотре с помощью носового зеркала. Так что ошибка исключена. Такое искривление делает носовые ходы с одной стороны более узкими, при этом увеличивается заложенность носа.

Далее, вы пишете, что постоянно заложен нос. Значит, у вас ринит (воспаление слизистой оболочки носа). Причиной воспаления может быть нарушение регуляции тонуса сосудов слизистой оболочки (вазомоторный ринит). Другая возможная причина – аллергия (аллергический ринит), ее устанавливает врач-аллерголог. Вирусный ринит мы исключаем, поскольку он продолжается не более недели. В любом случае заложенность носа у вас от ринита, который усугубляется искривлением носовой перегородки.

Следующий пункт диагноза – синусит. Это воспаление одной из придаточных пазух носа. Их несколько, и каждая имеет свое название. Есть, например, гайморова, ее воспаление называется гайморитом. Так что в данном случае синусит и гайморит означают одно и то же, только гайморит точно указывает локализацию.

Почему у вас не проходит гайморит? Придаточные пазухи вентилируются через ходы, открывающиеся в нос. А если слизистая носа отекает, эти ходы сдавливаются, что способствует поддержанию воспалительного процесса в гайморовой пазухе.

Мы проследили причинно-следственную связь всего того, что вас беспокоит. Что в этой ситуации лучше всего предпринять? Видимо, надо оперироваться – убирать искривление перегородки. А затем уже подбирать средства для ликвидации отечности носа. В вашем случае, как и во многих других, необходимо тренировать сосуды (закаливающими процедурами), очень полезна курортотерапия на юге.

## СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

### Как я лечила гнойный гайморит

(для В.В.Ножкиной, «Будь здоров!» № 11, 2009 г.)

Лечение гнойного гайморита достаточно длительное и не очень приятное. Говорю это по опыту моего сына. Желаю читательнице Ножкиной крепкого здоровья и посылаю ей несколько «работающих» рецептов. Надеюсь, что каким-нибудь она воспользуется (можно даже проконсультироваться на этот счет с лечащим врачом).

- ♦ В течение дня пить настой шиповника (100 г шиповника на 0,5 л кипятка).

- ♦ Перед сном делать ингаляции настоем корней барбариса (20 г корней на 0,5 л воды).

- ♦ Добавить в стакан горячей воды несколько капель пихтового масла и вдыхать его аромат.

- ♦ Смешать равные количества меда и оливкового масла. На следующий день, когда мед растворится, закапывать по 2 капли в каждую ноздрю.

- ♦ Измельчить лавровые листья и залить их растительным маслом, дать настояться, процедить и хранить в холодильнике. Закапывать в нос по 1 капле в день.

- ♦ Смешать в равных количествах натертое хозяйственное мыло, растительное масло, водку, молоко, сок репчатого лука. Смесь поместить на водяную баню, довести до кипения, но не кипятить. Процедить, добавить такое же количество меда. Хранить в темной стеклянной таре в холодильнике. Ватные тампоны смачивать в растворе и водить в каждую ноздрю на 10 минут. После этого высморкаться. Процедуру повторять по 2 раза в день. Курс лечения – 20 дней.

- ♦ Смешать по 1 ч. ложке меда и некрепкой заварки черного чая, добавить туда 15 капель 10%-ной настойки эвкалипта. Согреть в руках пипетку и закапать в нос по 2 капли раствора. Сразу же приложить к ноздрям ватные тампоны. После этой процедуры нельзя сразу выходить на улицу.

*Джультетта Погосовна Саакян,  
г. Ереван, Армения*





**Рубрику  
ведет  
Татьяна  
Сахарчук,  
кандидат  
медицинских  
наук**

*В прошлом номере рассказывалось о причинах и факторах риска атопического дерматита (АД). Теперь поговорим о методах его лечения и профилактики обострений.*

### **Лечение АД – сложная проблема**

Существующий в России «Стандарт медицинской помощи больным АД» довольно лаконичный. В нем рекомендуются только антигистаминные (лоратадин и цетиризин и т.п.) и гормональные (гидрокортизон и триамцинолон и т.п.) средства.

Постараюсь перечислить то, что за последние пять лет рекомендовано для лечения атопического дерматита в специальных публикациях.

*Местное лечение* (средства, наносимые на кожу)

- ◆ Замечено, что при особенно упорном течении заболевания на коже часто выявляется большое количество дрожжеподобных грибов, поэтому применяют противогрибковые препараты.

- ◆ Дополнительно к ним можно воспользоваться хорошо зарекомендовавшим себя кремом «Экзифитин». Он нормализует кислотно-щелочной баланс кожи и усиливает действие противогрибковых препаратов.

- ◆ Для ускорения регенерации кожи применяют мази «Актовегин», «Солкосерил», средства с метилурацилом, крем «Эпителиаль».

- ◆ Гормональная терапия – в виде местных средств (мазей, гелей и т.п.). Есть мнение, что один из лучших гормональных препаратов для лечения АД – «Локоид». Это сильный препарат, он мало всасывается и быстро

распадается в организме. Гормональные препараты, содержащие фтор, для местного применения считаются менее эффективными. Однако по поводу желательности применения гормональных средств в вашем конкретном случае обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

- ◆ Используются мази, пасты, гели, содержащие антисептик, например стимулятор Дорогова третьей фракции (АСД-3). По отзывам, он эффективен, не вызывает осложнений (к сожалению, очень неприятно пахнет). Изготавливается по рецепту.

- ◆ При расчесах и осложнении инфекцией применяются препараты «Фургасептол» и «Фукорцин» (темно-красные жидкости).

- ◆ Новое местное нестероидное противовоспалительное средство (НПВС) – «Элидел» («Пимекролимус»). Он хорош тем, что действует более избирательно, чем другие препараты этой группы, и практически не всасывается. Подходит детям с трех месяцев. Допустимо его длительное применение (до 1 года). Эффективность можно оценить уже через 5 дней. «Элидел» обычно сочетают с увлажняющими средствами.

**Предостережение!** Этот препарат нельзя применять при герпесе, при глубоких трещинах.

- ◆ Негормональная серия препаратов «Скин-кап» (аэрозоль, шампунь), которая оказывает противовоспалительное, антибактериальное, противогрибковое и антиоксидантное действия.

- ◆ Применяют местные средства с витамином А и усиливающими его действие витаминами Е и D (например, «Радевит»).

Главное правило: в период обострения используют эмульсии, кремы, лосьоны; вне обострения – мази.

#### *Общие рекомендации*

- ◆ Очень часто при АД выявляются хронические заболевания. Необходимо провести лечение воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринологических заболеваний, хронических очагов инфекции, а также дисбактериозов кишечника (если есть).

- ◆ Принимать витамины А, D, E, PP, группы B.

- ◆ В первые часы после обострения принять одно из антигистаминных средств (в Европе при АД предпочтение отдается фенистилу, в США – зиртеку).

- ◆ В периоды обострения необходим прием сорбентов. Это карболен, смекта, энтеросгель и т.п. Карболен по результатам последних исследований менее эффективен, чем энтеросгель (он менее избирателен).

- ◆ Применяются сосудорасширяющие препараты, иммуномодуляторы (например, ликопид).

♦ Хорошие результаты иногда дают лечение гипнозом, иглоукалывание, лечебное голодание, климатотерапия. Применяется селективная фототерапия (СФТ).

♦ На любой стадии считаются полезными ванны с отрубями и овсяными хлопьями (100-300 г на ванну), крахмалом (100-200 г), отваром коры дуба, настоями листьев мать-и-мачехи, черносмородинового листа, березовых почек.

♦ В периоды вне обострения полезны ванны с 10%-ным раствором морской соли. Принимать ежедневно по 15-20 минут (температура воды – 37-38°C).

♦ Целесообразно применение высокоминерализованных вод. Стандарт – вода Мертвого моря. Курортное лечение на Мертвом море оказывает выраженный положительный эффект при затухающем обострении и вне обострения. Можно использовать и другие йодобромные воды высоких концентраций (еще лучше – и с высоким содержанием магния).

♦ Применяются адаптогены (женьшень, аралия, левзея, родиола розовая).

♦ При атопических дерматитах считаются полезными фитопрепараты из целого ряда растений, а также некоторые продукты питания. Это солодка, эхинацея, астрагал, липа, календула, череда, расторопша, чистотел, эвкалипт, пихта, крапива, лен, шалфей, анис, базилик, лавр, подсолнечник, черная смородина, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, ламинария, бобовые.

Как видим, рекомендаций очень много. Что подойдет именно вам, сказать сложно, ведь реакция у каждого человека на то или иное средство очень индивидуальна. Кроме того, пользоваться этим арсеналом самостоятельно, без согласования с лечащим врачом, не стоит. Желателен контроль эффективности с помощью иммунологических анализов, так как возможна двухфазность действия: сначала улучшение состояния, затем ухудшение; сначала стимуляция иммунитета, затем его угнетение.

Остается только искать и пробовать.

## Правила на каждый день

*Гигиенические процедуры.* Хлорированная вода для мытья тела не годится, поэтому водопроводную воду нужно отстаивать не меньше 1-2 часов, еще лучше пользоваться отфильтрованной водой. Желательно, чтобы вода была прохладной.

Душ или ванну надо принимать ежедневно по 15-20 минут, а вот моющими средствами следует пользоваться не чаще 1-2 раз в неделю, да и то не любыми, а с pH 5,5 – они нормализуют кислотно-щелочной баланс кожи, который при этом заболевании нарушается.

Мочалками пользоваться нельзя. После мытья кожу надо не вытирать, а промокать. На влажную кожу хорошо нанести какое-нибудь специальное косметическое средство.

*Лечебно-косметические средства.* Сейчас в продаже есть целые наборы для ухода за кожей с АД. Они восстанавливают природную гидролипидную (водно-жировую) защитную пленку на ее поверхности. Одни приготовлены на основе молочка овса сорта «реальба», другие – на основе термальных вод. Это высококачественная дерматологическая косметика без консервантов. Правда, она недешевая.

*Одежда.* Следует отдавать предпочтение хлопчатобумажным или смесовым тканям и избегать контакта кожи с шерстью, грубым плотным. Шерстяные вещи можно носить поверх других, не раздражающих кожу. Стиральный порошок должен быть гипоаллергенным (такие порошки выпускают для детей).

*Жилье, постельные принадлежности.* В квартире не должно быть ковров, напольного покрытия. Желательно избавиться от предметов, собирающих пыль. Если есть возможность, лучше приобрести кожаную мебель. Комнаты надо часто пылесосить, лучше всего аквапылесосом, пропускающим воздух через воду (но разбирать такой пылесос пациент с АД не должен). Как можно чаще стирать занавески.

Подушки, одеяла и матрасы должны быть не пуховые, а синтетические, например синтепоновые. Стирать постельное белье следует при температуре не ниже 60°C (при такой температуре погибают клещи).

*Питание.* Есть целый ряд продуктов, которые могут выступать как аллергены при дерматите. В общий список входят соевые бобы, квашеная капуста, какао, помидоры, шоколад, орехи, клубника, мед, шпинат, сыры, скумбрия, коровье молоко, рыба, яйца, бананы, виноград, крепкие бульоны, печень, жареная и тушеная рыба. Однако это не значит, что все из перечисленного не подходит именно вам. Установите, какие продукты вызывают у вас обострение и ограничьте их потребление.

Кроме того, надо иметь в виду, что сезонные обострения иногда бывают вызваны аллергией на пыльцу, косточковые фрукты и ягоды.

*Во время отдыха.* Кожу надо защищать от избытка солнечных лучей, например с помощью фотозащитных кремов и масел со степенью защиты 20-60, но не больше. В условиях юга наносить эти кремы надо каждые 2 часа.

Все эти рекомендации, несмотря на кажущуюся обременительность, значительно облегчают жизнь человека, страдающего атопическим дерматитом. Да и привыкнуть к ним не так трудно, как кажется. Во многих случаях при правильном уходе обострения этого заболевания со временем затихают.

# Вода – простая и таинственная

**Уникальность воды в том, что это единственное вещество, которое в природе присутствует в твердом, жидком и газообразном состояниях, вступает в соединения со множеством элементов и содержится практически везде, хотя и в разном количестве. И нужна она всем живым существам без исключения, но только в чистом виде. А значит, ее нужно беречь и очищать**



## Вода в нашем доме

Наши предки относились к воде уважительно, угадывали в ней большую силу. По старославянским поверьям, система рек и озер представляла собой «жилы» земли. Считали, что вода течет в теле земли, как



кровь в теле человека. А великую русскую реку Волгу и сейчас называют главной водной артерией страны.

В проточной воде мылись и стирали одежду – все уносило течение. Как сейчас известно, открытые водоемы обладают свойством самоочищения благодаря ультрафиолетовому излучению от солнца, а также жизнедеятельности двустворчатых моллюсков и некоторых водорослей. Но если когда-то вода успевала восстанавливать свою природную чистоту, то в наше время с ростом населения, развитием промышленности и преобладанием потребительского отношения к природным ресурсам ее загрязнение приняло угрожающий характер. Весьма вероятно, что уже через 25 лет человечество столкнется с дефицитом пресной воды. Имеющихся запасов может не хватить, чтобы напоить растущее население планеты.

Все больше людей задумываются об этом и стремятся вернуться к нашим общим истокам, чтобы сохранить, очистить, привести в порядок планету, сделать ее уютным и безопасным домом для всего человечества. И конечно, этот дом немислим без воды – чистой, животворящей.

### **Тяга к чистой воде**

«Тобою наслаждаются, не ведая, что ты такое», – говорил Антуан де Сент-Экзюпери о воде. Действительно, многие убеждены, что знают о воде все, но она по-прежнему продолжает оставаться объектом науки, а наблюдения за миром природы позволяют открывать все новые и новые ее свойства.

Есть такое понятие – «заливные луга». Это луга, затопляемые талыми водами. Обычно это происходит по весне, когда тает снег и разливаются реки. Заливные луга в долинах рек и у озер привлекают на гнездовья не только луговых птиц, но и жителей

*Искусственные водоемы, фонтаны, водопровод, бутылки с водой, продающиеся везде и всюду, – все это создает впечатление ее неиссякаемости на планете. Но это кажущееся изобилие, и именно оно сокращает природные запасы воды. Экономно расходующие воду фильтры могут спасти ситуацию.*

*Талая вода питает  
землю и уносит  
все старое,  
застоявшееся  
в моря, а затем  
в океаны.  
В их глубинах  
вода очищается  
природными  
способами.  
Но что будет,  
если мы превысим  
эти возможности,  
как это уже  
случилось с реками,  
озерами, заливами,  
где вода необратимо  
пострадала от нашей  
безответственности?*

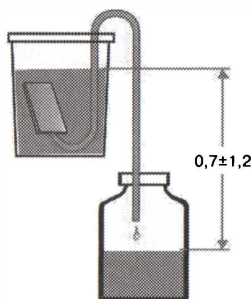


Схема работы  
фильтра «Снежинка»

полей, моховых болот, кустарниковых зарослей. Все живое ранней весной стремится к свежей талой воде, но особенно нуждается в ней новая нарождающаяся жизнь. Птицы прилетают за тысячи километров, чтобы искупаться в лужах, напиться снежной воды и вывести потомство. Рыба, преодолевая тысячи километров, идет на нерест к истокам рек, где свежая талая вода не успела смешаться с речной.

Люди всегда понимали значение свежей и чистой воды как источника жизни и здоровья и испокон века строили свои жилища около водоемов. Сейчас мы знаем: взрослому человеку, чтобы быть здоровым, необходимо пить в сутки не менее 2 литров чистой воды. Именно воды, а не чая, кофе и других напитков с газами и красителями.

### Где взять чистую воду?

Водопроводная вода далека от идеала, мало кто решается ее пить. Некоторые покупают бутилированную воду. Но, зная, как ловко производители умеют обходить требования к продукции, в ее качестве тоже трудно быть уверенным. В нашей стране даже лекарства поддельные на прилавки попадают.

Некоторые стараются обезопасить себя с помощью серебра. Отстаивают воду и кладут в нее серебряную ложку (кольцо, браслет, монетку и т.д.). Но санитарная служба предупреждает: ПДК (предельно допустимая концентрация) серебра в воде – 0,05 мг на литр. А сколько ионов поступает в воду с серебряной ложки? Однократное использование воды с ионами серебра еще возможно, но пить такую воду постоянно не рекомендуется. Наше законодательство запрещает использование серебра в качестве бактерицида (в любой концентрации!) в воде, предназначенной для детского питания.

Абсолютно чистой воды в природе нет. Даже в лабораторных условиях никогда и никому не удавалось получить ее. Российские ученые смогли довести до сверхчистого состояния столбик воды в пробирке диаметром всего 2,5 см. Результат поразил их. Оказалось, что сцепление молекул воды таково, что для разрыва этого столбика требуется сила в 900 кг. По поверхности такого «озера» можно было бы ходить и даже кататься на коньках.

Но совершенно чистая вода и не нужна организму. Точно так же, как не нужны рафинированные (очищенные) продукты – крупы, мука, сахар, соль. Во всех натуральных продуктах должны оставаться полезные минеральные вещества, делающие пищу и воду «живыми».

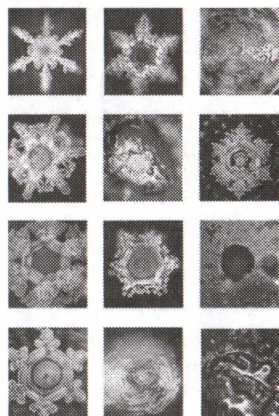
### Вдохните жизнь в глоток воды

Может быть, пришло время взять на себя ответственность за свое здоровье и начать очищать воду самостоятельно? Одна из самых удачных разработок в этой области – фильтр для воды «Снежинка».

Снежинка – это чудо, созданное природой. В ее кристалле все четко организовано: она всегда симметрична, у нее есть центр, от которого расходятся 6 лучей. При этом все снежинки разные, одинаковых не найдешь. Вода будто сама по себе всегда стремится к совершенным формам. Даже снег, падая, выравнивает любую поверхность.

А фильтр «Снежинка» способен «выровнять» свойства воды, вернуть ее к жизни. Основу «Снежинки» составляет трековая мембрана, за счет которой и происходит фильтрация. Изобрели ее ученые из Дубнинского НИИ. Выбирая этот фильтр на трековой мембране, вы не только поддерживаете российских производителей, но и вносите свою лепту в улучшение экологической ситуации. Вы говорите «нет» бытовым

*Масару Эмото из Японии много лет занимается исследованием структуры воды. Фотографируя кристаллы замороженной воды, он заметил, что одни из них похожи на снежинки идеальной формы, а другие – на расплывчатые кляксы. Вывод Эмото (не получивший пока признания в научном мире) таков: структура воды зависит от внешнего воздействия.*



*Изначально вода совершенна, задача фильтра «Снежинка» – вернуть ее к этому состоянию.*



**В основе фильтра «Снежинка» – лавсановая пленка, в которой по современным нанотехнологиям проделываются микроскопические идеально ровные цилиндрические отверстия – треки.**

отходам, поскольку вам уже не потребуется покупать воду в пластиковых бутылках, а их утилизация – серьезная экологическая проблема.

Принцип работы фильтра прост, так как способ очищения заимствован у самой природы. Каждая живая клетка любого организма окружена мембраной, выполняющей функцию фильтра. По принципу клеточной мембраны работает и «Снежинка». Этот способ позволяет добиваться высокой эффективности. При тестировании качества очистки воды различными фильтрами эталоном является именно трековая мембрана. Подобными фильтрами пользуется Международное общество Красного Креста в местах экологических бедствий и техногенных аварий.

Фильтр представляет собой прямоугольную пластинку размером 24х8 см и толщиной 1 см. Его удобно взять с собой на дачу, в поход, на курорт, в любую поездку. Он не требует сложной установки, подключения к городским коммуникациям и применения дополнительных материалов. Понадобятся лишь две емкости: в одну наливается обычная вода, в другую капает чистая.

Фильтр не потребляет электроэнергию, ему не нужен напор водопроводной сети. Такой прибор не только очищает воду, но и структурирует ее. Соединения молекул воды, прошедших через мельчайшие, идеально ровные и строго упорядоченные отверстия трековой мембраны, становятся похожими на снежинки. Такая вода легко усваивается нашим организмом, очищает его и придает сил.

Фильтр «Снежинка» обладает еще одним важным преимуществом. В отличие от сорбционных фильтров, где картридж меняется каждые два месяца, трековая мембрана не требует замены, работает до

полного износа. В среднем (в зависимости от ресурса водопотребления и «сложности» воды, проводимой через картридж) этот срок составляет 2 года. Все, что требуется для поддержания эффективности очистки, – периодически промывать мембрану под струей проточной воды. Время от времени следует промывать картридж раствором пищевой лимонной кислоты, что позволяет прочистить микропоры мембраны.

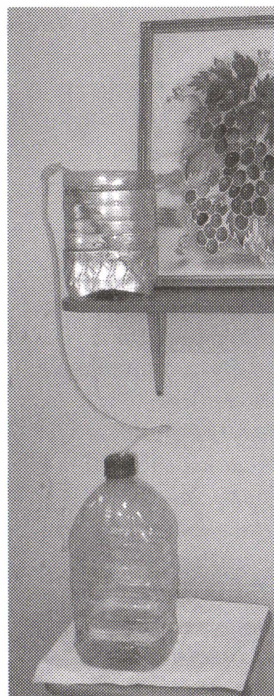
Фильтр развеивает миф, что очищать воду сегодня – сложная и дорогостоящая процедура. Благодаря «Снежинке» роскошь пить чистую, как миллион белых снежинок, воду могут позволить себе и студенты, и пенсионеры.

Пожалуй, единственный минус этого фильтра по сравнению с другими – относительно медленная работа. Но 8 литров воды в сутки он очищает легко, а этого вполне достаточно большинству семей на день. Согласитесь, все вышеперечисленные достоинства с лихвой покрывают этот маленький недостаток.

Если семья состоит более чем из трех человек, разумнее пользоваться одновременно двумя фильтрами. Например, если вы живете в городе и ездите на выходные на дачу, фильтр «Снежинка» будет производить для вас «живую» воду и в городской квартире, и на отдыхе.

Приобрести фильтр «Снежинка» можно в ООО «Радуга 57», 123060 Москва, а/я 61  
Телефоны: (495) 971-46-75, 504-67-13,  
491-75-09, (499) 740-86-62 (1)  
Сайты: [www.spektr-21.ru](http://www.spektr-21.ru), [faiba.ru](http://faiba.ru)  
mailto: [rekl@spektr-21.ru](mailto:rekl@spektr-21.ru)

Приглашаем к сотрудничеству предпринимателей, занимающихся оздоровительной продукцией. □



*Для размещения  
фильтра  
можно использовать  
самую простую  
конструкцию,  
созданную  
из подручных  
средств.*



Татьяна Яковлева

# Мучительный призрак

**Удивительная вещь: у человека ампутирована рука или нога, а он продолжает чувствовать в них боль, как будто никакой операции и не было. Такая боль называется фантомной (от фр. *fantome* — призрак), или каузалгией. Фантомные боли в конечностях — один из наиболее загадочных феноменов в медицине. Впервые они были описаны в 1552 году французским хирургом Амбруазом Паре, но до сих пор механизмы, лежащие в их основе, не вполне изучены**



Фото Татьяны Яковлевой

## Безболезненный и болезненный фантомы

Людей (зачастую молодых) без руки или ноги сейчас можно встретить довольно часто. В основном, это бывшие солдаты, воевавшие в горячих точках, получившие увечья и травмы в

боевых действиях или в результате несчастных случаев. Безусловно, это трагедия. Такие люди вызывают искреннее сострадание окружающих. Но мало кто задумывается, что с ними происходят очень странные вещи.

Сразу после ампутации руки или ноги многие из них продолжают их ощущать. Это так называемый безболезненный фантом. Когда человек идет, садится, ложится в постель, у него возникает чувство, что фантомный орган занимает такое же положение в пространстве, как до ампутации. Он пытается взять предмет отсутствующей рукой или встает с постели на отсутствующую ногу.

Порой кажется, что отнятая нога на прежнем месте, но только в какой-то крайне неудобной и необычной позиции, а ампутированная кисть, например, все время сжата в кулак и ногти больно впиваются в ладонь.

Со временем, однако, фантомная конечность «меняет» форму, начинает «занимать» неестественное положение в пространстве, становится менее отчетливой, а может и полностью «исчезнуть».

Но не только ампутация конечности вызывает безболезненный фантом. Этот феномен часто описывается больными с локальной потерей чувствительности в какой-либо определенной части тела. Например, при повреждении спинного мозга или плечевого сплетения. При этом в фан-

томной руке ощущается сильный зуд, покалывание, больной особенно четко чувствует положение кисти, пальцев в пространстве. Если человек посмотрит на здоровую руку, положение которой отлично от фантомной (от того, что чувствует больной), оба образа немедленно сливаются. При закрытых глазах фантом занимает прежнюю позицию.

Мало того, практически у каждого человека, перенесшего ампутацию конечностей, в несуществующей части тела появляются боли (болезненный фантом). У некоторых боли могут возникнуть спустя недели, месяцы и даже годы. По данным масштабного исследования, проведенного в США, у 72% пациентов такие боли возникают, как правило, уже в первые 8 дней после операции, через 6 месяцев они отмечаются у 65%, даже через 7 лет 50% ампутантов (людей, перенесших ампутацию) продолжают жаловаться на фантомные боли. Это могут быть жжение, судороги, покалывание, постреливание, ноющая или пульсирующая боль.

По характеру фантомные боли можно разделить на три группы: жгучие, палящие; подобные удару электрического тока; сводящие, стесняющие.

Кто-то чувствует боли достаточно редко, а кто-то страдает от них периодически (от нескольких атак в день до 1-2 раз в неделю).

И по интенсивности боли сильно варьируются – от раздражающих до совершенно не-

выносимых. У многих опрошенных фантомные боли и боли в культе достигают такой силы, что полностью нарушается работоспособность.

Интересно, что иногда боль бывает подобна той, которая предшествовала ампутации. Так, например, больной, когда-то повредивший палец щепкой, отскочившей от дерева, а впоследствии потерявший руку в результате несчастного случая, может жаловаться на боль в пальце, как от вонзившейся в прошлом щепки. Точно так же больные с ампутированной ногой чувствуют боль от язв, которые когда-то его беспокоили.

Еще один важный момент. Если боль существует достаточно продолжительное время, в других участках тела повышается чувствительность и простое прикосновение к ним вызывает кажущийся спазм и интенсивные боли в фантомной конечности. Эти так называемые триггерные зоны (выполняющие роль «курка») могут находиться на здоровых участках той же или противоположной (относительно оперированной конечности) стороны тела.

Кроме того, боль часто провоцируется висцеральными (внутренними) импульсами, например при мочеиспускании и дефекации. Стресс и эмоциональные переживания тоже могут вызвать усиление болей. Даже стенокардия, развивавшаяся на протяжении 25 лет после ампутации, может провоцировать сильнейшую

боль в фантомной конечности при каждом приступе.

## **Развитие фантомных болей и их лечение**

Существуют десятки методов, и хирургических, и терапевтических, направленных на устранение фантомного болевого синдрома, но, к сожалению, ни те, ни другие не являются достаточно эффективными – только 15% больных полностью избавляются от этого страдания.

Это происходит, по-видимому, потому, что, как уже говорилось, механизм возникновения болей изучен не до конца. Одно из возможных объяснений – после ампутации конечности остается огромное количество нервных окончаний, подающих импульсы в мозг «ниоткуда». Поэтому довольно часто фантомные боли возникают из-за недостаточно хорошо обработанного ствола нерва, ткани которого со временем начинают расти и могут образовать неврому (опухолевидное разрастание нервных стволов).

♦ Одним из первых хирургических методов лечения было удаление невром, сформировавшихся на перерезанном нерве и препятствующих нормальной регенерации. Со временем стала применяться перерезка чувствительных корешков спинного мозга (корешки – это веерообразные пучки нервов на входе в спинной мозг). Оба эти метода тем не менее оказались малоэффективными, как и пре-

рывание восходящих путей в самом спинном мозге (путей, по которым информация с периферии передается в центральную нервную систему). Они не только не приносят длительного облегчения, но и нередко приводят к усилению болей, дискомфорту.

♦ Умеренно эффективна также симпатикотомия – пересечение симпатического ствола. (Сила болей зависит от влияния симпатического отдела вегетативной нервной системы. На этом и основана попытка уменьшить боли, исключив это стимулирующее влияние.)

♦ На прерывании болевых импульсов, идущих от невромы к центральной нервной системе, базируются и операции на ядрах таламуса (подкоркового образования головного мозга – промежуточного звена, участвующего в формировании чувства боли).

♦ Длительное облегчение боли может быть достигнуто снижением формирования патологического возбуждения в перерезанных нервных стволах в месте культы.

На этом основаны такие методы лечения, как местное введение анестетиков в чувствительные участки или нервы культы. Эти блокады могут остановить боль на часы, дни, недели, даже навсегда, но все-таки, как правило, они эффективны только в течение нескольких часов.

♦ Облегчение боли на длительное время может быть обусловлено и усилением импульсов с участков повышенной чувстви-

тельности, о которых говорилось выше: прикосновение к ним обычно усиливает боль.

Для этого используют инъекции гипертонического раствора (в нем концентрация солей больше, чем в плазме крови) в соответствующие участки. При этом сначала появляется боль, отдающая в фантомную конечность и длящаяся около 10 минут, зато потом она частично или полностью исчезает надолго или даже навсегда.

♦ Вибрационная стимуляция, электростимуляция мышц культы может также приносить облегчение (хирургическим путем электроды могут быть размещены и на спинном мозге).

♦ В России запатентовано изобретение, которое может быть применимо для лечения фантомных болей. Суть его заключается в том, что на культю конечности накладывается специальный аппарат. Проводится дозированное вытяжение кости культы до необходимой величины для дальнейшего протезирования. При этом прекращаются фантомные боли. Способ позволяет нарушить нервно-рефлекторную связь, вызывающую боль, переориентировать хронический болевой раздражитель на костную ткань конечности, улучшить кровоток и обменные процессы в сегменте конечности.

### Советы врачей

♦ Следует знать ситуации, которые вызывают обострение боли, и стараться их избегать.

К таким ситуациям можно отнести холод (в этом случае укутайте конечности и держите их в тепле). Ощущение дискомфорта может усиливаться, если, к примеру, культя находится в свободно подвешенном состоянии – измените позу. Имейте в виду, что боли могут возникнуть при приеме ванны, даже во время зевания.

♦ Многие больные утверждают, что чувствуют себя намного лучше, когда культя зафиксирована, даже по ночам. Поэтому можно надевать на нее жесткую съемную гипсовую повязку; «носок-культю», обеспечивающий сжатие; попробуйте делать восьмиобразную повязку из эластичного бинта. Врач подскажет, что подойдет именно вам.

♦ Облегчить боль поможет массаж нижней части культы (2 раза в день в течение 5-10 минут). Он должен быть легким и осторожным, особенно в области хирургического шва. Можно попробовать растирать конечность тканями разной текстуры (мягкими, жесткими), чтобы она привыкла к новым ощущениям.

♦ Ощущение дискомфорта поможет снять овладение техникой релаксации. Лягте в постель или устройтесь поудобнее в кресле, закройте глаза. Представьте себе тот род деятельности, который до ампутации приносил вам радость и удовольствие. К примеру, если у вас ампутирована часть ноги, представьте, что вы едете на велосипеде, крутите педали обеими ногами. Или же представьте, что

сидите на берегу озера и болтаете ногами. Если вы потеряли руку, вообразите, что плывете или играете в мяч. Старайтесь двигать здоровой рукой, повторяя эти движения. И отчетливо представьте, как при этом двигается и ампутированная рука.

♦ Чтобы снять навязчивую, но не слишком сильную боль, можно прибегнуть к помощи обезболивающих препаратов, таких как ибупрофен, аспирин или ацетаминофен. Часто помогают антидепрессанты (например, «Элавил»). Достичь некоторого улучшения можно также с помощью мышечного релаксанта («Баклофена») и антиконвульсанта типа «Тегретола». По поводу приема препаратов лучше проконсультироваться с лечащим врачом.

♦ Попробуйте обратиться к физиотерапевту. Он поможет восстановиться после операции и даст свои рекомендации.

## **Протез, управляемый мозгом**

После ампутации конечности остается огромное количество не только чувствительных нервов, но и нервов двигательных, подающих импульсы в мозг. Используя это явление, ученые уже предприняли попытки к созданию протезов нового поколения. Главной задачей было добиться того, чтобы пациент силой мысли управлял искусственной конечностью и ощущал все, к чему прикасается.

Биоинженеры и медики Чикагского института реабилитации



придумали и реализовали новую методику, основанную на использовании этих нервных окончаний, – «направленную реиннервацию мускулов». Был создан бионический (то есть управляющийся по нервным волокнам) протез руки для женщины, которая потеряла ее в результате автокатастрофы.

Ученые отвели оставшиеся после ампутации нервные окончания руки на другой участок – на кожу груди. Потом к этим нервным окончаниям подсоединили специальные электроды, способные считывать их сигналы. После считывания сигналы обрабатываются, кодируются и передаются пальцам искусственной руки.

Несмотря на кажущуюся сложность, такой инновационный бионический протез работает в четыре раза быстрее, чем обычный. Клаудия Митчел, которая стала первой обладательницей чудо-протеза, очень довольна: с его помощью она может мыть посуду, резать хлеб и выполнять другие необходимые действия.

Ученые надеются, что в ближайшем будущем им удастся создать искусственную ногу по похожей методике и снабдить бионическими протезами ветеранов войн и других инвалидов, лишившихся ног.

Не только в США, но и в Европе (в Барселоне) была проведена уникальная операция по импланта-

ции биопротеза руки. У 12-летней Карлоты с рождения отсутствовало предплечье левой руки. В ходе операции у нее на кожном покрове плеча были размещены электроды, которые трансформировали посылы мозга и мускульные движения кисти в электрические сигналы, приводящие пальцы протеза в движение. Электроды получают энергию от аккумулятора, который подзаряжается ночью, во время сна.

Благодаря новому протезу Карлота может набирать текст на клавиатуре компьютера, переносить предметы и совершать другие активные действия, на которые способна только живая рука.

С эстетической точки зрения новый протез предпочтительней старого, он очень похож на живую руку, хотя пока еще не покрыт материалом «под кожу». К сожалению, стоимость такого протеза пока высока.

Протезы нового поколения сейчас внедряются во многих развитых странах. Хочется надеяться, что в ближайшем будущем они окажутся в распоряжении и наших инвалидов. ■



*При оформлении статьи использована фотография скульптуры в Париже, выполненной Жаном Маре по произведению Марселя Эме «Человек, проходящий сквозь стену».*

# О мужчине и женщине



Фото Артура Виснапа

**Учение Раджниша Ошо парадоксально, его лекции проникнуты поэзией и юмором, изобилуют притчами и анекдотами, его высказывания иногда шокируют. Разработанные им техники медитации разнообразны и оказывают сильнейшее воздействие на практикующих. Ашрам Ошо, основанный им в Индии, уже более 30 лет манит и будоражит умы искателей**

**52** Каждый человек несет в себе и мужское, и женское начало, у каждого есть и мужские, и женские черты. Но до сих пор в обществе сильны предрассудки;

нас воспитывали и учили, что мужчина – это мужчина, а женщина – это женщина. Это противоречит природе и стало причиной многих несчастий в мире.



# **Раджниш Ошо**

(1931 – 1990) –

оригинальный  
индийский

мыслитель. Обладая  
широкой эрудицией,  
он создал стройное  
учение,

указывающее путь  
к обретению  
гармонии.

В основе  
философских  
воззрений Ошо –  
сочетание разных  
религиозных  
традиций

и направлений,  
и прежде всего –  
дзен-буддизм.

Это восточная  
практика,  
направленная  
на познание своей  
истинной сущности.

Ее невозможно  
постичь,  
руководствуясь  
какими-то  
правилами,  
нельзя

обрести извне.

Найти ее можно  
только внутри  
самого себя.

Согласно учению  
Ошо, один из путей  
достижения этого  
состояния –

медитация. Только  
в безмолвии человек  
способен достичь  
истины и познать  
беспределность.

Если девушка ведет себя по-мужски, если она амбициозна, настойчива, то окружающие думают, что у нее гормональные нарушения. Если мужчина начнет плакать, то ему скажут: «Что ты расплакался, как баба, не будь маменькиным сыночком». Но если бы природа была против того, чтобы мужчина плакал, она не снабдила бы его слезными железами.

В этом смысле современное общество очень репрессивно. Женщину двадцать четыре часа в сутки заставляют играть роль женщины, а мужчину – роль мужчины.

Иногда мужчине просто необходимо быть мягким, женственным. Иногда муж должен стать женой, а жена – мужем. Такова природа человека. Тогда будет больше ритма, больше гармонии в отношениях. Если от мужчины не требуется быть мужественным все время, то он может расслабиться. В таком случае и женщина будет вести себя более естественно и непринужденно.

В порыве гнева женщина может быть опаснее мужчины, а в некоторых ситуациях мужчина бывает нежнее женщины. Оба явления естественны; не нужно думать, что это сумасшествие, потеря рассудка и т. д. Эта двойственность – часть природы.

Некоторые вопросы решаются легче, когда в человеке превалирует мужское начало. При занятии тяжелым трудом, например. В противном случае тело будет в опасности, ибо оно будет расслаблено. Играя с ребенком, нужно настроиться на женские качества, тогда взаимопонимание усилится. Женское начало должно также преобладать при написании стихотворения, рисовании или сочинении музыки... правда, если это не военный марш! Сочинение марша потребует агрессивности, а значит, преобладания мужских качеств.

Наблюдайте, и постепенно вы научитесь различать эти полярности. Хорошо, что они

**Мужчина или женщина**  
*Одиноки сами по себе,  
 Ведь любовь рождается  
 При единении душ.*

Мистика баулов

**«Нам нужны крылья**  
*любви, а не логики.  
 Логика тянет вас  
 вниз, она  
 подчиняется  
 гравитации.  
 Любовь уносит  
 вас к звездам.  
 Освободите  
 в себе мистика,  
 и вы найдете все,  
 что стоит найти».*

существуют: человеку дается возможность отдохнуть. Когда отдыхает мужская часть, женская включается в работу. Если перегружается женская часть, то вновь проявляются мужские качества. Так работает внутренний механизм: происходят постоянные изменения. Однако общество предъявляет необоснованные требования: мужчина должен быть мужчиной всегда, а это слишком трудно. Быть женщиной – мягкой, любящей, сострадательной – сутки напролет тоже очень тяжело. Ведь и ей иногда хочется вступить в схватку, рассердиться, разбросать вещи... и это хорошо, если понимаешь природу перемен.

Переход этих полярностей из одной в другую – это хорошая внутренняя игра, игра осознанности. Так Бог раздвоился в нас, чтобы поиграть с собой в прятки. Когда игра окончена, когда мы научились тому, чему должны были научиться, когда урок усвоен – экзамен сдан.

Высшая ступень развития – не мужская и не женская; она нейтральная.

Глубоко внутри мужчина осознает, что женщина обладает тем, чего не хватает ему самому. Женщина привлекательна, она прекрасна. Он влюбляется в нее, практически становясь одержимым ею: вот откуда начинаются все неприятности. Чувство зависимости от женщины, которое испытывает каждый мужчина, заставляет его действовать таким образом, чтобы поработить женщину, сделать из нее духовного раба. Он также опасается ее красоты. Она красива не только для него: любой, взглянувший на нее, контактирующий с ней, видит это. Ревность рождается в эгоистическом, шовинистическом уме. Мужчина стал поступать с женщиной так, как Макиавелли предлагал поступать политикам, ведь брак сродни политике. Мужчина веками использовал принцип: «Лучший способ защиты – нападение», причем задолго до Макиавелли. В доминировании любого рода

нападение, несомненно, будет лучшим средством защиты. Защищаясь, ты уже теряешь почву под ногами, признаешь себя потерпевшей стороной. Ты просто защищаешься.

В Индии есть религиозные писания в виде манускриптов, которым уже пять тысяч лет. Там говорится, что для спокойствия в доме иногда необходимо давать жене взбучку. Она должна чувствовать себя почти как в тюрьме. Именно так женщины и живут – в разных странах, культурах их положение практически одинаково. А все потому, что мужчина жаждет доказать свое превосходство...

Помните: стремясь что-нибудь доказать, человек прежде всего доказывает отсутствие данного качества у себя. Настоящее превосходство не нуждается в доказательствах, освидетельствованиях и аргументациях. Настоящее превосходство сразу же признается всяким, у кого есть хоть грамм разума. Такое превосходство имеет особый магнетизм.

Порицая женщину в целях сохранения своей власти над ней, мужчина унижает ее человеческое достоинство. Что заставляет мужчину так относиться к женщине?

Мужчина постоянно сравнивает себя с женщиной и понимает, что женщина превосходит его.

Во всем мире женщины живут дольше мужчин. Это значит, что у них выше сопротивляемость организма, выносливость и иммунитет. Женщины болеют реже и выздоравливают быстрее.

На сто пятнадцать мальчиков рождается сто девочек. Интересно, почему так? Природе виднее. К брачному возрасту количество мальчиков сравнивается с количеством девочек. Выживаемость девочек выше. Женский уровень самоубийств в два раза ниже мужского, хотя женщины говорят о самоубийствах чаще мужчин. Мужчины обычно не распространяются об этом... Женщины поднимают шум вокруг самоубийств, но всег-

*«Человек постоянно искал смысл всех явлений.*

*Он создал Бога для удовлетворения своей потребности в смысле... Удалите Бога, и мир станет случайным, бессмысленным. А ум не способен жить без смысла. Поэтому он создает все виды вымыслов: Бог, нирвана, небеса, рай, другая жизнь после смерти – он создает целую систему».*



*«Я не даю вам  
никакого  
предназначения.  
Я могу вам дать  
только направление  
– пробудиться,  
пульсировать  
с жизнью.  
Неизвестное,  
всегда неожиданное  
и непредсказуемое,  
рядом.  
Я не даю вам карту.  
Я могу вам дать  
только огромную  
страсть  
к исследованию.  
Двигайтесь  
в непознанное  
и бесконечное  
и постепенно учитесь  
доверять этому.  
Отдайте себя в руки  
жизни».*

да предпочтут выжить, ведь они не применяют таких радикальных методов, как мужчины. Они выбирают самое удобное, самое современное средство – снотворное. Достаточно странным выглядит тот факт, что количество таблеток никогда не превышает той предельной дозы, за которой уже невозможно победить смерть. Поэтому женское «самоубийство» напоминает скорее протест, угрозу, шантаж, чтобы муж принял это к сведению. Все начинают осуждать его: врачи, соседи, родственники, полиция. Он невольно стал преступником; все симпатизируют жене, хотя именно она пыталась свести с жизнью счеты.

Если сравнить количество убийств по половому признаку, то разница будет гигантской. Среди преступников-убийц мужчин в двадцать раз больше, чем женщин. И с ума мужчины сходят в два раза чаще женщин.

Несмотря на многочисленные научные факты, по-прежнему бытует предубеждение, что мужчина сильнее женщины. Но он сильнее только в одном – физически. Он хорошо управляется с тяжелым ручным трудом; во всем остальном он чувствует – и так было веками –

женское превосходство. Чтобы избежать комплекса неполноценности, нужно силой подчинить себе женщину. Это единственное, в чем мужчина превосходит женщину: он может применить физическую силу. Он более жесток и агрессивен; он заставил женщину согласиться с абсурдной мыслью о том, что она слаба. Чтобы доказать ее слабость, он осуждает все женские качества. Он постоянно твердит, что



все женщины слабы, и все это действительно делает женщину слабой.

Слабость считается уделом женщины. Странно, но в эту категорию попадают все замечательные качества вообще. А достоинствами считаются лишь грубость и агрессивность – то, что досталось нам от дикой природы.

Женщина способна на большую любовь. В Индии миллионы женщин добровольно ушли из жизни, прыгнув в погребальный костер умершего любимого человека, – они не могли представить свою жизнь без мужа или друга. Не кажется ли странным, что за десять тысяч лет ни один мужчина не осмелился прыгнуть в погребальный костер своей любимой? Было достаточно времени и возможности для этого... но мужчина сильнее. Изящная, хрупкая женщина сгорает на костре, а мощный мужчина продолжает пыть в спортзале. И он считается сильнее!

У силы много измерений. У любви свои измерения. Например, для того чтобы девять месяцев вынашивать ребенка, нужны сила, любовь и выносливость. Ни один мужчина не справился бы с этим. Ему можно имплантировать искусственную матку, современная теоретическая наука уже подошла к этому. Но я не думаю, что он продержится девять месяцев. Да он скорее бросится в океан.

Не уверен, что кто-либо из мужчин смог бы выносить и воспитать ребенка. В этом сила женщины. Но эта сила другого рода. Есть сила разрушительная, а есть сила созидаящая. Есть сила ненависти, а есть сила любви.

Любовь, доверие, красота, искренность, правдивость – все это женские качества; они намного превосходят любые мужские качества. Но в прошлом в обществе доминировал мужчина, и именно мужские качества ценились превыше всего.

Если речь идет о войне, то, естественно, и любовь, и красота, и эстетический вкус там

*«Моя основная работа – представить перед вами все заболевания, все виды рабства для того, чтобы вы не попались в них, чтобы вы оставались свободными. Осознание и является предметом моего учения. Не боритесь с алчностью, гневом, ревностью, ненавистью... Вы не можете убить их, все, что вы можете делать, – просто осознавать их. И в тот момент, когда вы осознаете их, они исчезнут. На свету темнота просто исчезает».*

*«Я не сторонник  
распределения  
на уровне нищеты,  
я не сторонник  
уничтожения  
богатых.*

*Поэтому я говорю  
«нет» марксовому  
коммунизму.*

*Но я говорю «да»  
иной концепции  
коммунизма.*

*Для меня коммунизм  
– это наивысшая  
и последняя стадия  
капитализма.*

*Капитализм –  
первая система,  
которая создает  
богатство.*

*А чтобы создавать  
его, требуется  
разум.*

*И когда капитализм  
подходит к точке  
насыщения,  
тогда наступает  
цветение  
коммунизма.*

*Поэтому я называю  
мое сообщество  
коммуной.*

*Слово «коммунизм»  
произошло  
от слова «коммуна».*

будут бесполезны. На войне нужно иметь сердце крепче камня. На войне нужны ненависть, гнев и безумная страсть к разрушению. За три тысячи лет на Земле было пять тысяч войн. Да, это тоже сила, но такая сила недостойна человека; она досталась нам в наследство от животного мира. Она принадлежит прошлому, которое уже позади, а женские качества принадлежат будущему, которое еще впереди. То, за что мужчине приходилось сражаться, природа дала женщине как подарок.

Мужчина должен научиться любви; ему нужно сделать сердце хозяином, а ум – послушным рабом. Женщине это дано от природы, это ее врожденные качества, но мы их осуждаем как проявление слабости.

Мужчина не в лучшем положении и в вопросах религиозности. Однако у него есть отличительная черта, он – воин. Столкнувшись с проблемой, он в состоянии проявить любые качества.

Женские черты проявляются у мужчины иногда даже ярче, чем у женщины. Его уравнивает дух борьбы. У женщины ее качества являются врожденными. Для того чтобы они проявились у мужчины, ему нужна провокация, толчок, такие качества нужно зарабатывать, они не даются с рождением. И если и мужчины, и женщины будут обладать такими свойствами, то недалек тот день, когда мир превратится в рай.

Я бы хотел, чтобы весь мир наполнился женскими качествами. Только тогда исчезнут войны. Только тогда мы сможем жить в одном мире – мире любви, мира, тишины и красоты.

Но, когда я говорю, что мужчине нужно культивировать женские качества, я вовсе не хочу сказать, что он должен имитировать женщину.

Женщины остаются женщинами, а мужчины – мужчинами. Они и равны, и неравны одновременно. Они уникальны. ■

# Фитотерапия диабета и зоба

**Евгения Абрамовна Ладынина** всю жизнь изучает лечебное действие лекарственных трав, которые она с успехом применяет в своей практике уже 30 лет, и почти 25 из них наряду с лекарственными сборами она назначает гомеопатические прописи. И то и другое она подбирает сама. Ее рецепты тщательно выверены и научно обоснованы



## Травы для диабетиков

Сахарный диабет – заболевание, при котором в результате недостатка гормона поджелудочной железы (инсулина) или пониженной чувствительности к нему клеток в организме развиваются сложные нарушения углеводного, жирового и белкового обмена.

Прием травяных настоев при диабете должен проходить под наблюдением эндокринолога. Как правило, они назначаются дополнительно к основному лечению.

Фитотерапию при диабете необходимо проводить постоянно, делая небольшие перерывы и чередуя указанные сборы. Длительный прием лечебных настоев улучшает общее самочувствие, уменьшается или нормализуется уровень сахара в крови (при легкой форме диабета), что позволяет снизить дозы противодиабетических препаратов или даже вообще обходиться без них. Фитотерапия во многих случаях предо-

храняет больных от поражений сердечно-сосудистой системы, сетчатки глаз, почек и печени, а также отдаляет момент появления диабетических осложнений.

Готовить и принимать все настои следует так. Каждый вечер 2-3 ст. ложки сбора засыпать в термос (объемом 0,5 л) и заливать крутым кипятком. На следующий день пить настой в теплом виде в 3 приема за 20-30 минут до еды.

### **Сбор № 1**

|                                         |          |
|-----------------------------------------|----------|
| Корень лопуха большого .....            | 5 частей |
| Трава золототысячника малого .....      | 5 частей |
| Корень цикория обыкновенного .....      | 4 части  |
| Плоды боярышника .....                  | 3 части  |
| Трава пустырника пятилопастного .....   | 3 части  |
| Лист березы белой .....                 | 2 части  |
| Лист мяты перечной .....                | 2 части  |
| Лист чая почечного .....                | 2 части  |
| Плоды шиповника коричневого .....       | 2 части  |
| Корневище с корнями солодки голой ..... | 2 части  |
| Трава вероники лекарственной .....      | 1 часть  |

### **Сбор № 2**

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Корень лопуха большого .....         | 5 частей |
| Лист брусники .....                  | 4 части  |
| Рыльца кукурузы обыкновенной .....   | 4 части  |
| Лист ореха грецкого .....            | 3 части  |
| Лист черники обыкновенной .....      | 3 части  |
| Трава зверобоя продырявленного ..... | 2 части  |
| Лист мяты перечной .....             | 2 части  |
| Почки сирени обыкновенной .....      | 2 части  |
| Трава сушеницы болотной .....        | 2 части  |

### **Сбор № 3**

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Лист черники обыкновенной .....      | 7 частей |
| Стручки фасоли обыкновенной .....    | 5 частей |
| Плоды боярышника .....               | 3 части  |
| Трава зверобоя продырявленного ..... | 3 части  |
| Лист мяты перечной .....             | 3 части  |
| Лист подорожника большого .....      | 3 части  |



|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| Лист смородины черной .....         | 3 части |
| Цветки бузины черной.....           | 2 части |
| Слоевище ламинарии сахаристой ..... | 2 части |
| Семя льна посевного.....            | 2 части |
| Плоды шиповника коричневого.....    | 2 части |
| Лист земляники лесной .....         | 1 часть |

На время перерывов в приеме настоев больным рекомендуется пить почечный чай: 2-3 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка или 1 дольку брикетированного почечного чая на 300 мл кипятка – это суточная доза.

Дополнительно к настоям полезно 2-3 раза в год курсами по 1-1,5 месяца принимать препараты элеутерококка или заманихи (если нет противопоказаний – например, склонности к повышению артериального давления, приступов сердцебиений и аритмии, а также онкозаболева-

ний). Они способствуют снижению сахара в крови, благотворно влияют на нервную систему, повышают жизненный тонус.

### Лечение базедовой болезни

Это заболевание, при котором наблюдается равномерное увеличение ткани щитовидной железы (диффузный токсический зоб) с избыточной продукцией ее гормонов (гипертиреоз).

Лечение травами при этом заболевании назначается как дополнение к основному медикаментозному лечению.

#### Сбор № 4

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| Трава шалфея лекарственного.....      | 4 части |
| Трава пустырника пятилопастного ..... | 4 части |
| Слоевище ламинарии сахаристой .....   | 4 части |
| Плоды боярышника .....                | 3 части |
| Трава зверобоя продырявленного .....  | 3 части |
| Трава Melissa лекарственной.....      | 3 части |
| Трава руты пахучей .....              | 3 части |
| Соплодия хмеля обыкновенного .....    | 3 части |
| Плоды шиповника коричневого .....     | 3 части |
| Трава донника лекарственного .....    | 2 части |
| Цветки календулы лекарственной .....  | 2 части |
| Цветки пижмы обыкновенной.....        | 2 части |
| Побеги туи западной .....             | 1 часть |

#### Сбор № 5

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| Трава дурнишника колючего .....       | 6 частей |
| Трава пустырника пятилопастного ..... | 4 части  |
| Слоевище ламинарии сахаристой .....   | 3 части  |
| Плоды боярышника .....                | 2 части  |

|                                              |         |
|----------------------------------------------|---------|
| Трава душицы обыкновенной .....              | 2 части |
| Трава Melissa лекарственной .....            | 2 части |
| Трава омелы белой .....                      | 2 части |
| Корневище и побеги спаржи лекарственной .... | 2 части |
| Трава чистотела большого .....               | 2 части |
| Плоды шиповника коричневого .....            | 2 части |
| Корневища с корнями валерианы лекарств. .... | 1 часть |
| Плоды укропа пахучего .....                  | 1 часть |

### **Сбор № 6**

|                                           |          |
|-------------------------------------------|----------|
| Трава вахты трехлистной .....             | 6 частей |
| Трава астрагала шерстистоцветкового ..... | 5 частей |
| Трава дурнишника колючего .....           | 3 части  |
| Трава тысячелистника обыкновенного .....  | 2 части  |
| Трава чистотела большого .....            | 2 части  |
| Трава фиалки трехцветной .....            | 2 части  |
| Трава Melissa лекарственной .....         | 1 часть  |

Лечение базедовой болезни обычно проводится в течение полутора-двух лет. Сборы нужно чередовать. При гиперфункции щитовидной железы часто наблюдается склонность к поносам. В этих случаях в сборы нужно включать лапчатку, кровохлебку, плоды ольхи, кору дуба.

Добавление травяных настоев к тиреостатическим (снижающим функцию щитовидной железы) препаратам способствует более успешному лечению, вероятность рецидивов уменьшается.

### **Гомеопатические препараты**

При лечении диффузного токсического зоба эффективны и гомеопатические препараты. Сочетание гомеопатии и фитотерапии в течение длительного времени нередко позволяет полностью вылечить больного человека без применения тиреостатических препаратов.

Каждый препарат принимать по 7 крупинок: 1, 2 и 3 – утром, 4, 5 и 6 – днем, 7 и 8 – вечером.

#### **Пропись 1**

1. Апис 3
2. Бодяга 3Х
3. Кактус 3Х
4. Ная 6
5. Фосфор 6
6. Платано 3Х
7. Силица 6
8. Игнация 3

#### **Пропись 2**

1. Азарум 3Х
2. Апис 6
3. Бодяга 3Х
4. Калькареа флюорика 6
5. Хелидоний 3Х
6. Кониум 3Х
7. Мошус 6
8. Спигелия 3Х

#### **Пропись 3**

1. Аргентум нитрикум 6
2. Бодяга 3Х
3. Кониум 3
4. Ляпис альбум 6



# Вне зависимости

**Как хорошо быть сильным, независимым, самодостаточным человеком! Но, к сожалению, такими качествами обладают не все. Многим приходится бороться (или мириться) с той или иной зависимостью. Специалисты применяют этот термин не только к тем, кто не может расстаться с табаком, алкоголем или наркотиками, но и к тем, кто оказался во власти игромании, трудоголизма, нимфомании и инфомании... Начнем разговор с самых разрушительных зависимостей – алкоголизма**

**64 и наркомании**

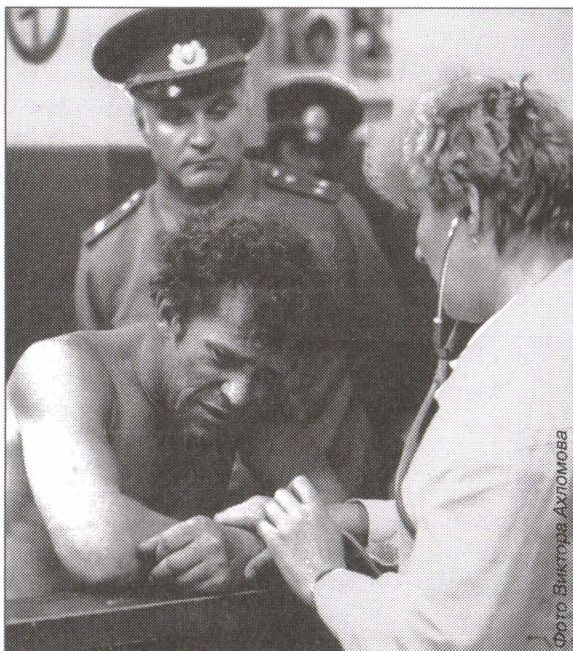


Фото Виктора Ахимова

**Чтобы помочь человеку, попавшему в зависимость, надо прежде обладать знаниями о ее причинах и последствиях.**

У врачей-специалистов есть термин «зависимое поведение». Оно свойственно людям, имеющим предрасположенность к той или иной зависимости. Немалую роль в этом играет наследственный фактор. Если в семье были люди, страдающие алкоголизмом или наркоманией, то их дети и даже внуки попадают в группу риска. Конечно, это не означает, что они непременно заболеют этими

страшными недугами, но важно знать о такой опасности и контролировать свое поведение. Например, в Америке никого не удивляет, когда люди, сознательно отказываясь от спиртного на вечеринках или корпоративных встречах, спокойно говорят: нет, я не буду, у меня отец алкоголик, и я боюсь развития зависимости.

Важное значение имеют и биохимические особенности организма. В частности, есть фермент, который расщепляет алкоголь, – алкогольдегидрогеназа. Его содержание в организме неодинаково у разных людей. Известно, что его очень мало у представителей северных народов. У женщин его гораздо меньше, чем у мужчин, поэтому у них быстрее формируется алкогольная зависимость. Женщины еще и более эмоциональны, следовательно, у женского алкоголизма могут быть и другие, более глубинные причины, в частности психологические. В то же время у женщин от природы сильнее развит инстинкт самосохранения. Видимо, поэтому в наркологических клиниках пациентов-мужчин все-таки гораздо больше, чем женщин.

Развитие зависимости могут спровоцировать и социальные факторы. Семейные традиции, воспитание, среда, в которой формируется личность или в которую человек попадает по каким-то причинам, – все это способно как защитить от зависимости, так и запустить ее механизм.

Неблагоприятная обстановка или просто легкомысленное отношение часто способствуют тому, чтобы подросток попробовал алкоголь или наркотик. А затем в дело вступает само вещество, которое «встраивается» в биохимические процессы в организме. В результате появляется потребность, особенно у тех, кто входит в группу риска. И даже тот, кто информирован о вреде наркотика, может начать его регулярно употреблять.

### **Жизнь под кайфом**

Наркомания – настоящий бич современности. Наркотические вещества по их воздействию подразделяются на несколько основных групп.

*Опиаты.* Это собирательное название для наркотиков, производимых из опия. Опий-сырец – это высушенный млечный сок, который получают из незрелых маковых головок – плодов мака снотворного. Опиаты оказывают расслабляющее действие на нервную систему, притупляют ощущение боли. «Основоположник» этого вида наркотиков – морфий (морфин), получивший название от греческого бога сна Морфея. На сегодняшний день самый распространенный наркотик, относящийся к опиной группе, – героин. По последним статистическим данным, в России – 1,5 миллиона героиновых наркоманов. Зависимость от этой группы наркотиков наступает очень быстро. Дело в том, что



у нас в организме есть так называемые эндогенные опиаты – эндорфины. Они дают чувство наслаждения, счастья, эйфории.

*Психостимуляторы.* К ним относятся кокаин (получаемый с помощью экстракции из листьев растения коки), амфетамины, экстази и некоторые другие вещества, даже кофеин (конечно, его действие неизмеримо слабее). При разных механизмах действия они обладают схожим эффектом. Их употребление приводит к опьянению и специфическому возбуждению, в этом состоянии человек способен сутками не спать, практически не есть и какое-то время непрерывно, как заводной механизм, действовать. Но ведь есть закон сохранения энергии. Человек, употребляющий стимуляторы, искусственно опустошает свои внутренние запасы энергии. Он ее расходует концентрированно, причем деятельность его непродуктивная. А потом, раз склады пусты, начинается следующий этап – спад, депрессия.

*Галлюциногены* (психоделики) названы по своему основному свойству – способности вызывать галлюцинации, изменять сознание и восприятие. Термин «психоделики» в переводе с греческого и означает «расширяющие сознание». Есть множество видов галлюциногенов. Многие из этих веществ содержатся в растениях, которые с древнейших времен люди использовали

в религиозных ритуалах. Самый известный синтезированный наркотик этого типа – LSD. До стационара такие больные доходят редко, потому что при употреблении LSD нет так называемой ломки – синдрома отмены. LSD очень опасен риском развития психозов, ведь галлюцинации – симптом острых психических расстройств. И если личность эмоционально неустойчивая, склонная к психотическим проявлениям, то однократным употреблением LSD можно разбудить спящий вулкан и запустить необратимые психические процессы. Здоровый человек может из интереса попробовать галлюциноген и пожизненно стать пациентом наркологических или психиатрических клиник.

*Каннабиноиды* (препараты конопли). Это самые распространенные запрещенные опьяняющие вещества в мире, по массовости применения они уступают только алкоголю. Среди препаратов конопли основными являются два: марихуана (высушенная травянистая часть растения) и гашиш (анаша, план) – прессованная смесь смолы, пыльцы и мелко измельченных верхушек и соцветий.

Опасность этого вида наркотиков – в широко распространенном мифе об их легкости, о том, что перехода от них к более тяжелым веществам не происходит и можно просто «баловаться» ими время от времени. На

самом деле это самый настоящий наркотик, от которого развивается наркомания со своими проявлениями. На употребление героина еще не каждый решится – все-таки надо делать инъекции в вену самому себе. А марихуану курят, как табак, не замечая, что формируется реальная наркотическая зависимость. Открыв эти ворота, люди со временем либо увеличивают дозу марихуаны, либо переходят к другим видам наркотиков.

Каннабиноидная наркомания опасна еще и тем, что эти вещества надолго задерживаются в организме – у некоторых (в зависимости от особенностей обмена веществ) до шести месяцев. То есть человек может не употреблять наркотик, а в его организме он будет присутствовать, что подтверждается, например, анализом мочи. Причем марихуана любит липотропные ткани (содержащие жировые клетки) и прицельно воздействует на легкие, головной мозг и половые органы. Поэтому одно из последствий приема этих наркотиков – ранняя импотенция. Как правило, это происходит на 2-3-й стадии, когда человек уже не представляет себе жизни без марихуаны. Наступает абсолютно такая же зависимость, как от «тяжелых» наркотиков.

Наркомания – это хроническое заболевание. У специалистов-наркологов нет терминов «выздоровел» или «излечился», они говорят только о пожизнен-

ной ремиссии. Это значит, что человек всегда остается зависимым. Даже через 20 лет воздержания при неблагоприятных обстоятельствах он может вернуться к этому заболеванию.

Есть расхожее выражение: в жизни все надо попробовать. Так вот, наркотики – такая вещь, которую уж точно пробовать не стоит. Даже однократный прием может «разбудить» зависимость. Дальше болезнь развивается по законам, связанным с биохимическими механизмами.

По статистике, зависимыми становится четверть всех людей, попробовавших наркотик, а средний период развития болезни от эпизодического приема до стойкой наркомании составляет около четырех лет. Это так называемый «теневой» период заболевания, когда человеку еще может помочь вовремя полученная информация. Он еще в состоянии контролировать свое поведение, понять, может ли он бросить сам или нужно обратиться за помощью. При грамотном лечении и осознанном выборе здорового образа жизни даже наркоманы со стажем добиваются устойчивой многолетней ремиссии, многие из них работают волонтерами, помогая другим людям с такой же зависимостью. Причем их работа бывает очень эффективной – они знают проблему изнутри, им понятны чувства и поведение наркоманов, они говорят на одном языке.

## Оба хуже

Часто можно услышать, что злоупотребление алкоголем меньшее зло, чем наркомания. На самом деле человек выбирает тот или иной вид наркотического вещества не потому, что он «легкий» или «тяжелый», а потому, что он соответствует типу его личности. Это просто разные виды зависимости. Алкоголизм приводит к разрушению и гибели человека так же, как и наркомания, разница лишь в том, что наркотики действуют быстрее. Наркоманы редко доживают до пожилого возраста. Они «сгорают» быстрее, к тому же многие умирают от передозировки. Передозировка – это практически секундное состояние, когда блокируется дыхательный центр в мозге, и человек погибает от остановки дыхания. Врачи зачастую бывают бессильны.

Что касается мифа о «легком» алкоголе, то здесь можно провести аналогию с «легким» наркотиком. Алкоголизм развивается после попадания в организм именно алкогольной формулы. Здесь важен вопрос частоты употребления. Наркологи считают, что у тех, кто пьет спиртное чаще, чем раз в неделю, уже появилась зависимость. Конечно, крепкие спиртные напитки действуют сильнее за счет концентрации. Но пиво коварнее их из-за своей обманчивой легкости. А приводит оно к серьезным эндокринным изме-

нениям, к сбоям в работе сердечно-сосудистой системы (есть понятия «пивное сердце», «пивной живот» и т.п.) и, конечно, к формированию алкоголизма. И если человек сам не справляется с этой проблемой, нужно найти в себе мужество обратиться за помощью.

Не секрет, что многие люди каждый день после работы выпивают 1-2 бутылки пива. Помимо физиологической, здесь складывается психологическая зависимость: совершается некий ритуал. На вопрос, зачем он это делает, любитель пива отвечает: «Это меня расслабляет». Но почему именно пиво? Потому что человек ищет виртуального расслабления за счет химического вещества.

А между тем сама природа заложила в наш организм возможность расслабляться, ощущать эйфорию. Психика человека очень уязвима, на нее оказывают давление частые стрессы. Но она способна расслабляться естественным способом, без внешнего вмешательства. Как уже говорилось, организм сам может вырабатывать эндорфины – внутренние опиаты. Это происходит, например, во время активных занятий спортом. Тут и привыкание не страшно – только здоровья и красоты прибавится. А если посмотреть на влюбленных, то станет ясно: для эйфории им не требуется никаких химических добавок.

## Как помочь больному?

Лечение зависимости – длительный и сложный процесс. Это не удивительно, если представить, что придется поменять привычки, полностью исключить вещество, которое было чуть ли не основным в жизни человека, занимало все его помыслы.

Какие способы лечения применяются? Прежде всего – кодирование. Это так называемое пролонгированное лечение, которое дает хорошие результаты, если применять его в комплексе с поддерживающей (медикаментозной) и психологической терапией. Помогает также работа психотерапевтических групп анонимных алкоголиков, наркоманов. Из них выходит довольно большое число людей со стойкой ремиссией, которые зачастую берут на себя труд помогать тем, кто попал в зависимость. Есть и другие способы: создаются, например, коммуны, где в основу лечения положены занятия спортом или сельскохозяйственный труд.

Иногда больные отказываются кодироваться на том основании, что боятся возможных психических срывов. Но это либо миф, либо неправильно построенный ход лечения. Чтобы найти специалиста, не стоит звонить по объявлению, предлагающему, например, снять похмелье. Лучше обратиться в наркологическую клинику или диспансер, где можно провести обследование и лечение без регистрации, анонимно.

К сожалению, одна из основных проблем наркологии состоит в том, что больного трудно довести до врача. Есть даже отдельный термин «анозогнозия», то есть отрицание болезни. Такая неkritичность к своему поведению – подтверждение, что заболевание уже есть. Бывает и по-другому: человек соглашается, что у него есть проблемы, но говорит, что врачам не доверяет, что бросит сам. Но мы ведь не беремся сами чинить телевизор или лечить больной зуб. Это такая же болезнь, как любая другая, и лечить ее должен врач.

Родственникам больного можно посоветовать, как это ни трудно, разделять человека и болезнь. Не стоит ежедневно пилить его за то, что он заболел, но надо предъявить справедливые претензии, если он не хочет лечиться, твердо объявить, что вы не собираетесь быть его соучастником. Когда стандартные приемы – жалобы и нотации – уже не работают, нужно искать нестандартные пути. Если больной говорит: «Нет, я не алкоголик, чего это я пойду к наркологу?», можно ответить: «Хорошо, вот пусть тебе об этом скажет специалист. Если у тебя не найдут никакой симптоматики, мы эту тему закроем». Используйте любые аргументы, опираясь на личность больного, главное – побудить его обратиться к врачу, чтобы хотя бы выяснить, есть ли у него такой диагноз. В крайнем

случае, сам родственник может обратиться к наркологу, и тот посоветует, как лучше воздействовать на больного.

Лечиться от алкоголизма и наркомании можно не только в стационаре, но и амбулаторно, без отрыва от работы и семьи. Без кодирования тоже зачастую можно обойтись, есть другие схемы лечения. Еще один важный момент: многие больные не борются со своей зависимостью, так как боятся страданий из-за отмены наркотика. Сейчас в арсенале наркологов есть препараты, способные снизить или вовсе снять синдром отмены – так называемый абстинентный синдром. Конечно, подобрать их сможет только врач.

### **Детская зависимость**

Самая больная тема в этом разговоре – дети и тяжелые зависимости. К несчастью, в нашей стране широко распространена наркомания среди подростков и молодежи: некоторые знакомятся с «зельем» еще в школе.

Очень много зависит от родителей. Прежде всего, и об этом даже как-то неловко говорить, они сами не должны употреблять наркотики или увлекаться алкоголем. Но и в благополучных, на первый взгляд, семьях у детей могут появиться такие проблемы. Родители, как правило, долго не замечают, что происходит с ребенком, они начинают прозревать, только когда ситуация выходит из-под

контроля. Бывает и так, что родители, подсознательно защищая себя от тяжелых переживаний, отрицают саму возможность подобной зависимости у них в семье. Но кто, если не родители, может, ежедневно наблюдая за ребенком, обратить внимание на тревожные признаки? В их силах проследить, что за компания у сына или дочери, чем эти ребята увлечены. Они в состоянии заметить изменения в поведении ребенка: может быть, он начал слушать другую музыку, у него появились новые друзья, он чаще задерживается, стал более изворотлив, лжив.

«Под кайфом» дети могут быть чрезмерно смешливы (неадекватно ситуации), благодушны или, наоборот, безразличны к тому, что раньше вызывало живой интерес. Можно почувствовать необычный запах от их волос, одежды, у них появляются странные аксессуары: маленькая бутылочка из-под кока-колы, но с вырезанной дыркой, трубочки, обожженные ложечки. Существует явный признак – расширенные или очень узкие зрачки, как точки (правда, размер зрачка зависит и от освещения). Но в последнее время наркоманы научились капать в глаза специальные капли, чтобы скрыть эти симптомы. Вообще, дети, начавшие принимать наркотики, становятся очень изворотливыми, врут изощренно, с азартом



– это один из симптомов заболевания. В процессе лечения они замечают, как постепенно избавляются от болезненной потребности во лжи.

Считается, что надо заранее рассказывать ребенку о вреде наркотиков, но это вопрос спорный. Здесь нужен индивидуальный подход, основанный на знании его психологии. Если у него сильно развито любопытство, то опасно пробуждать интерес к этой теме. А если он от природы мнителен, такая превентивная мера может надолго отвлечь его от наркотиков. Вообще, нужно очень хорошо знать своего ребенка и опираться в разговоре с ним на то, что заставит его задуматься. Например, для девочек, следящих за своей внешностью, можно сделать акцент на том, что наркотик красоты не добавит. Что наркомания старит раньше времени: тело становится костлявым, кожа – сухой и морщинистой, редеют волосы, появляются заеды в углах рта, черные круги под глазами.

Если наблюдения за ребенком привели к тревожным выводам, есть легкий способ проверить свои подозрения – тестирование по моче. Его можно сделать в домашних условиях. В аптеке продаются мультитесты на наличие пяти видов разных наркотиков. Результат они показывают сразу.

Наблюдения за ребенком необходимы, но тут возможна дру-

гая крайность: у родителей или у бабушек с дедушками может появиться неоправданная подозрительность. Чтобы не наломать дров, не спешите с выводами и уж тем более не третируйте ребенка «на всякий случай», не изводите его надуманными обвинениями.

Вообще, зависимость (и детская, и взрослая) – это признак серьезного неблагополучия. Раньше, когда не были до конца изучены вредные последствия приема наркотиков, их применяли в медицине для избавления от боли, для расслабления, борьбы с депрессией. И зависимые люди – те, кто попал в эту ловушку, – используют их по сути с той же целью, для «самолечения». Они имеют право надеяться на сочувствие и помощь.

Информацию о наркотической зависимости и способах борьбы с ней можно получить в Интернете на сайте [www.narkotiki.ru](http://www.narkotiki.ru).

Больные наркоманией или алкоголизмом и их родители могут конфиденциально обратиться за помощью по телефону круглосуточной бесплатной горячей линии Департамента здравоохранения Москвы (она работает сейчас для всей России): 495-709-64-04.

*Тема будет продолжена в ближайших выпусках журнала. ■*

# Доктор Юмор

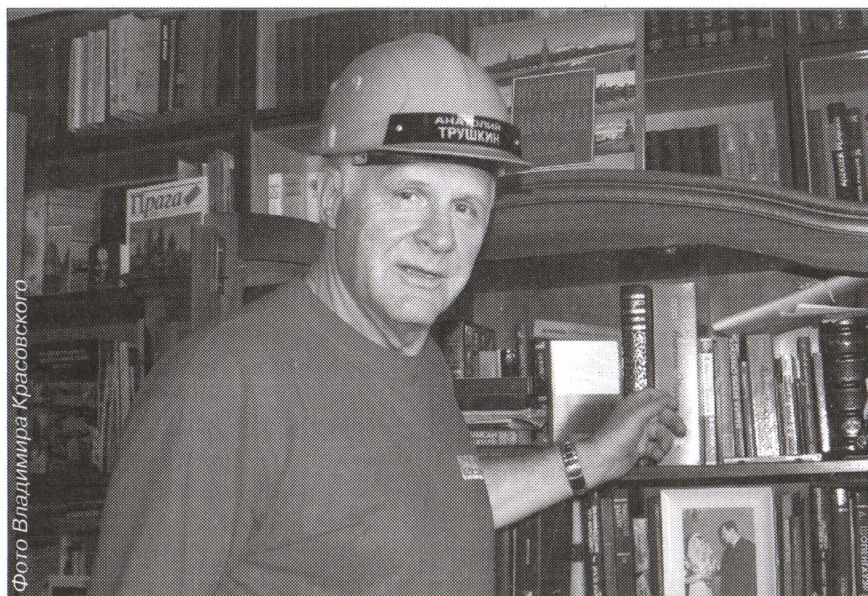


Фото Владимира Красовского

**Монологи Анатолия Трушкина мы знаем давно и с удовольствием пересказываем друг другу, приписывая их авторство то Ефиму Шифрину, то Владимиру Винокуру, то Роману Карцеву. Такова судьба талантливых юмористов: народ их любит заочно. С недавних пор Трушкин сам вышел на сцену и быстро стал любимцем публики. Он может не только поднять настроение, но и прояснить ситуацию в стране и в мире, а это под силу лишь самым смелым сатирикам**

## О времени и о себе

У нас только два времени – светлое будущее и темное прошлое. Из светлого и темного постоянно получается смутное настоящее. Тем не менее мне удалось выяснить насчет себя, что я родился

(есть свидетели), учился (есть документы), женился (со слов одной женщины).

Полагаю, что в остальном биография типична: не имею, не знаю, нет, никогда, нигде, ни за что, пропади все пропадом.

## Особые приметы

Образование: шуточное.

Характер: веселый.

Заработок: смешной.

Отношение к власти: легкомысленное.

Состояние: анекдотическое.

Убеждения: считаю, что люди без чувства юмора опасны для общества и должны быть от него изолированы.

## Поиски профессии

Юмористика – мое хобби. Основное свое призвание я искал всю жизнь методом исключения. То, что не рожден быть инженером, я понял после окончания Московского авиационно-технологического института. Что я не актер, заметил, сравнивая себя со знаменитыми артистами. Что профессия редактора мне чужда, догадался, проработав десять лет в Главной редакции литературно-драматических программ Центрального телевидения. Выхода не было – и я начал писать сам. Логическим завершением эволюции стал переход на «вольные хлеба» в начале 80-х годов. Я не был членом Союза писателей или композиторов. Но существовала такая замечательная организация – Комитет московских драматургов, куда я вступил в 1982 году. Он и стал для меня «якорем спасения» в море неопределенности и бюрократических угроз. Комитет дал мне своеобразный «вид на жительство», подтвердив мою

способность честно зарабатывать на жизнь литературным трудом.

## О спорте

Когда-то я серьезно увлекался спортом. В школьные годы был в сборной Москвы по легкой атлетике, занимался гимнастикой, акробатикой. В студенческие годы увлекался самбо и был чемпионом Москвы среди вузовских команд. В последнее время, поскольку ничего тяжелее авторучки поднимать не приходится, вынужден заниматься зарядкой. Тренажер в прихожей поставил – в таком месте, что мимо не пройдешь.

## О праздниках

Когда праздники происходят каждый день, они надоедают, становится скучно. А мудрость понимания жизни приходит тогда, когда начинаешь осознавать, что будни гораздо важнее и интереснее праздников. Но, видимо, это понимание приходит с возрастом. Когда физические силы тают, начинаешь лучше ощущать тихие радости жизни и по-иному к ним относиться: смакуешь, пропитываешься ими.

## Об экологии

Если под этим словом понимать, насколько загрязена среда обитания, то я скажу так: у нас загрязена не только среда, но и понедельник, вторник, четверг, пятница, суббота и воскресенье.

## О продолжительности жизни

Согласно статистике, у нас мужчины живут в среднем 59 лет, женщины – 67 лет. Для сравнения: в Японии соответственно 78 и 83 года. Может показаться, что японцы здоровее нас. Но это не так. Все наши в Японии доживают аж до 90. Но ни один японец у нас и до 59 не дотягивает.

## О главном лекарстве

Юмор – это добровольное общество содействия самим себе, в отличие от милиции и «скорой помощи», которые, как известно, продлевать нашу жизнь не слишком стараются.

Юмор врачует не только душу, но и плоть. Например, есть люди, которые всему верят, даже когда им лапшу на уши вешают. Если они научатся смеяться над собой, уши у них исправятся, лопухость исчезнет. Точно так же есть юмор от ожирения, от плоскостопия и так далее...

В принципе, смеху подвластно все. Запретных тем не существует. Но если цель автора – только рассмешить публику, то выйдет банальность и пошлость.

## Кроме юмора

Надеяться надо на самого себя. И – на супругу. Правда, моя жена иногда встает на ложный путь – лечится голоданием. Я с ней в этом не согласен и считаю, что лечиться надо объеданием. С годами, с возрастом, правда, начинаешь понимать, что режим и диета все же важны. Но и привычки за это время тоже укореняются. В итоге идет изнурительная борьба с самим собой. Кое-как держусь.

Говорят, надежда умирает последней. Но что-то же помогает ей держаться дольше всех. Мне кажется, это юмор. ■

*С Анатолием Трушкиным  
беседовал корреспондент  
Владимир Красовский*

## Дожили

*(сатирический монолог)*

Друзья мои, скоро жить начнем хорошо!.. За нас логика. Сейчас те, кто ворует без устали, они же наворуют до отрыжки, до ожирения, до неподвижности, и все... И тогда мы... начнем жить хорошо.

Они тоже люди. Ну, жена, любовница, две любовницы, и все. Силы же где взять?.. Ну, три! И все. У природы свои законы. Ну, четыре! Иначе смерть! От истощения... И их разврату конец... И тогда мы начнем жить по совести.

Друзья мои, преступность становится просвещенной! В нее много пришло людей умных, образованных, даровитых. Скоро



беспредел примет цивилизованные, культурные формы. Люди научатся получать эстетическое удовольствие от того, что их грабят, обманывают, насилуют.

Многие формы преступной деятельности изживают себя! Стало опасно брать взятки – суют фальшивые деньги.

Обречен рэкет! У них рождаемость ниже смертности. Они размножаются хуже, чем стреляют.

Редуют мотивы преступлений! За миллион долларов еще убьют как пить дать. Ну, за тысячу! – без вопросов. Ну, за доллар! А меньше – нет!.. Вряд ли.

Друзья мои, очищаются от преступных элементов структуры власти! Ну, мэр-рецидивист, ну, губернатор-бандит. Бывает. Но редко. Уже чтобы в Думе или в правительстве с тремя судимостями – нет! Не то что нельзя, не то что правовое государство, но уже как-то неловко, нехорошо.

Скоро станет лучше! Уже сейчас есть районы, где ни зарплаты, ни света, ни воды, но уже стало лучше.

И еще. Друзья мои! Самое главное. Один предсказатель, пророк, его Бог в лоб целовал (все, что он предсказал, сбылось!) – так вот он перед насильственной смертью сказал: «Скоро... станет... лучше». Успел сказать.

Поздравляю вас! Дожили.



Фото Виктора Ахломова



# Без подробностей

**Человек,  
который помнит все**

**58**-летний Боб Петрелла из Лос-Анджелеса официально при-

знан «человеком, который ничего не забывает». О его потрясающих способностях ученые узнали в ходе недавнего исследования, проводившегося Университетом Калифорнии, рассказывает газета The Daily Telegraph.

Боб помнит, начиная с пятилетнего возраста, даты всех значимых событий из собственной жизни и освещенных в новостях, все номера телефонов, содержание практически всех разговоров с друзьями, результаты увиденных когда-то футбольных матчей, победителей всевозможных конкурсов и многое, многое другое.

Впервые о своих возможностях Петрелла узнал еще в школе, когда, не повторяя пройденного материала, мог легко выполнить

ше всего он запоминает те вещи, которые ему интересны.

На сегодня в мире известно четыре подобных человека. Среди них – также жительница Лос-

Анджелеса Джилл Прайс. Она даже написала о себе книгу под названием «Женщина, неспособная забыть».

Специалисты до сих пор не знают, с чем связаны такие феноменальные способности мозга и каким образом работает «суперпамять». Так что разгадка еще впереди.

**Сперма  
из стволовых клеток**

**П**ричиной бесплодия супружеской пары могут быть нарушения

в половой сфере мужчины. Британские ученые дают им надежду: впервые удалось получить человеческие сперматозоиды из эмбриональных стволовых клеток.

В процессе эксперимента были выделены «зачаточные» клетки, содержащие парные хромосомы X и Y. Некоторое время клетки хранились в жидком водороде, после чего были нагреты до температуры человеческого тела и помещены в специаль-





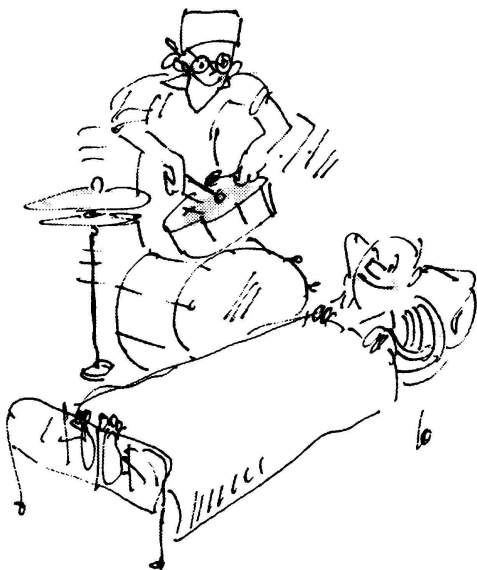
ство нагревает опухоль и уничтожает ее. Главная задача врачей – выяснить оптимальную температуру для разрушения опухолей.

В отличие от радиотерапии, традиционно применяющейся при лечении рака, новая технология, по мнению врачей, позволит быстрее и эффективнее воздействовать на опухоль, причем эту процедуру можно будет осуществлять многократно с минимальным риском токсичности. Кроме того, новая методика неинвазивна, поэтому

ный раствор, позволяющий закончить процесс деления с целью получить клетки с непарными хромосомами X или Y. В результате удалось получить зрелые взрослые сперматозоиды, их назвали IVD (In-Vitro Derived sperm) – «сперма из пробирки». Однако английские ученые отмечают, что созданные ими клетки пока недостаточно подвижны и при встрече с яйцеклеткой могут оказаться несостоятельными. Исследования будут продолжены.

### **Ультразвук разрушает опухоль**

**В** лондонской больнице Хаммерсмит была опробована новая технология лечения рака с использованием фокусированного ультразвука высокой интенсивности. Суть ее проста: ультразвуковое устрой-



восстановление больного должно происходить значительно быстрее, даже на поздних стадиях рака.

Подготовила  
Татьяна Яковлева **77**

Игорь Кузнецов

# Лучший напиток горцев



Фото Анатолия Бочина

**Знания большинства людей о кефире ограничиваются тем, что это кисломолочный продукт и что он полезен в любом возрасте, как младенцам, так и пожилым людям. А если посмотреть глубже? Не случайно в русском языке закрепилось турецкое название напитка – «kefir», что в переводе означает «чувствовать себя хорошо»**

## Тайна раскрыта

История появления кефира берет свое начало в древности. Когда-то кочевые турки-пастухи обнаружили, что молоко, перевозимое в кожаных бурдюках, через определенное время подвергается брожению и превращается в густой, приятный на вкус напиток. Но родиной кефира как продукта, изготовленного по специальной технологии, стала не Тур-

ция, а Северная Осетия – именно осетины сумели создать рецепт современного кефира.

Он долгое время хранился в строжайшем секрете. Человеку, разгласившему тайну приготовления чудесного напитка, грозила смертная казнь. В соответствии с теми же требованиями кефирные грибки не могли быть предметом купли-продажи, обмена или дарения. Путешественники, посещав-

шие Кавказ, могли пить кефир сколько угодно, но узнать, как его готовят, они были не в силах.

В середине XIX столетия в России передавались из уст в уста сведения о таинственном напитке – кефире, который употребляют на Кавказе. Именно в нем стали усматривать причину долголетия горцев. И в начале прошлого века Всероссийское общество врачей обратилось с просьбой к известному молокозаводчику Баландину наладить производство кефира в стране.

Как была рассекречена тайна кефирных грибков, история умалчивает. Хотя существует версия, что в этой операции участвовали лучшие российские детективы того времени. По другой легенде, тайну изготовления горского напитка раскрыла женщина. Молодая, но образованная по части химических наук дама Ирина Сахарова с этой целью прибыла на Кавказ. Обладая ярко выраженной славянской внешностью, она сумела очаровать одного из «кефирных» королей. Он, восплавав страстью к северной красавице, вместе с джигитами похитил молодую женщину. Разразился скандал. Князю пришлось отпустить Ирину, а в качестве отступного за нанесенное оскорбление он передал ей 4 фунта кефирных грибков. Так или иначе, но с 1909 года в России началась «эра кефира», который буквально в считанные месяцы вошел в обязательный ассортимент всех солидных торговых магазинов России.

## Что ценного в кефире?

Кефирные грибки представляют собой симбиоз многих микроорганизмов: молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых бактерий и дрожжей. Их сочетание и позволяет восстановить «мир и гармонию» в кишечнике. Кроме того, кефир обладает мощным иммуностимулирующим действием, врачи рекомендуют его больным с различными хроническими инфекциями.

Из всех кисломолочных продуктов именно кефир наиболее благотворно влияет на организм человека, это обусловлено его подавляющим действием на ряд болезнетворных микроорганизмов. «Напиток горцев» содержит, помимо молочной кислоты, вещества, препятствующие развитию вредных бактерий в кишечнике (перекись водорода, уксусная и бензойная кислоты), что приводит к торможению гнилостных процессов и уменьшению образования токсичных продуктов распада.

Сквашенное молоко легче переваривается за счет химических превращений его составных частей. В частности, молочный сахар, который не всеми переносится, превращается в молочную кислоту. В процессе сквашивания в кефире накапливаются органические кислоты, в том числе свободные аминокислоты, ферменты, антимикробные вещества и витамины.

– Питательная ценность кефира, – рассказала мне Ирина Васильевна Степанова, научный 79



сотрудник ВНИИ молочной промышленности, – определяется оптимальным соотношением белков, углеводов, витаминов и минеральных солей, находящихся в легко-усвояемой для организма человека форме. В этом напитке около 250 различных полезных веществ, 25 витаминов, 4 вида молочного сахара, пигменты и много ферментов. Как показали исследования, кефир содержит огромное количество живых клеток, в основном молочнокислых бактерий, – до миллиарда в каждом грамме, или до 1-2% массы продукта.

При этом специалисты, занимающиеся изучением кефира, открывают все новые, неизвестные до сих пор свойства этого продукта. Так, японские ученые установили, что в кефирных грибах есть полисахарид (кефиран), оказывающий противоопухолевое действие. Регулярное потребление кефира приводит к увеличению активности лейкоцитов (белых кровяных телец) и повышению иммунитета.

Из всех известных науке витаминов группы В кефир содержит шесть – это очень высокий показатель, которым могут «похвастаться» очень немногие натуральные продукты. Не менее впечатляет и список микро- и макроэлементов: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, йод, фтор, марганец, медь и другие. Вполне закономерно, что кефир оказывает столь целительное воздействие на наше здоровье.

## Соблюдайте технологию!

Сегодня люди старшего поколения, приобретая напиток, вздыхают: «Ну, разве это кефир? Вот раньше был кефир в стеклянных бутылках, белоснежный, а густой какой! Его просто так в стакан было не налить, да и вкус совсем другой».

Насчет густоты они, конечно, правы. А вот химический состав и органолептические показатели и у прежнего, и у современного кефира абсолютно одинаковы. По словам Ирины Степановой, все дело в технологии приготовления. В советские времена молоко и закваска заливались прямо в бутылки, где кефир и созревал, обретая высокую густоту.

Сегодня для изготовления «напитка долголетия» в основном используется резервуарный способ (второй способ – термостатный). Его технологический цикл состоит из следующих операций: заквашивание, сквашивание, охлаждение и созревание кефира. Они и определяют вкус и консистенцию продукта. Охлажденное до температуры 20-25<sup>0</sup>С, уже пастеризованное молоко заливают в резервуар и вносят предварительно приготовленную закваску. После тщательного перемешивания содержимое резервуара оставляют в покое, обеспечивая с помощью водяной «рубашки» постоянную температуру. Молоко сквашивают до получения плотного сгустка, продолжительность сквашивания



составляет 10-12 часов при температуре не ниже 20°C.

При достижении необходимых параметров сгустка циркуляцию воды в «рубашке» прекращают, в пространство между стенками подают ледяную воду и включают специальную мешалку. После понижения температуры содержащего до 12-16°C кефир оставляют на 4-6 часов для созревания и развития дрожжей. Затем охлаждают до температуры 8-10°C, при которой созревание завершается. При этом происходит набухание белков (что повышает вязкость), накопление спирта и углекислоты – как результат развития дрожжей, и готовый продукт приобретает специфические вкус и запах. Кстати, кефир бывает нескольких видов. Односуточный, или слабый, считается диетическим продуктом, зато двухсуточный (средний) и трехсуточный (крепкий) обладают лучшими целебными свойствами.

На сегодняшний день в России около 3200 молочных заводов и комбинатов, есть еще мини-заводы (вспомним о том, что сегодня для производства любой продукции ГОСТ не обязателен). Любое предприятие может ограничиться собственными техническими условиями (ТУ). Поэтому стоит ли удивляться обилию и разнообразию всевозможных кефиров, которые разместились на полках российских магазинов!? Но в основе всех разновидностей лежит кефир классический. Проще говоря, любой вид этого напитка обла-

дает свойствами и качествами классического кефира, а его воздействие на организм человека усиливается внесенными добавками.

Это могут быть, например, витамины, которые вводятся в напиток дополнительно. Такой кефир часто называют витаминизированным. Есть еще так называемые биокефиры. Они тоже относятся к группе классических диетических кисломолочных продуктов, но выделяются среди них своими целебными свойствами. Благодаря содержанию бифидо- и лактобактерий, они благотворно влияют на состояние микрофлоры кишечника, способствуют профилактике дисбактериоза. Что касается вкусовых качеств, то они меняются только у фруктовых кефиров и кефиров с ароматическими добавками, например с корицей или ванилином.

### Простые правила

Как ни печально, но так называемый «человеческий фактор» способен даже самый полезный продукт превратить в нечто, несущее угрозу нашему здоровью. Время от времени мы слышим или читаем сообщения о массовых пищевых отравлениях, причиной которых стало нарушение технологии приготовления кефира. Конечно, больше всех этому подвержены дети. Поэтому, отправляясь за кефиром, помните о простых правилах. Как показывает статистика, в большинстве случаев отравления кефиром

**ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦**

- **У** тебя какое зрение?
- Минус пять.
- Холодно глазам, наверное?

– Папа, я замуж не буду выходить, я с вами буду жить.  
– Не смей угрожать отцу!

– Вам грибочков положить?

– Нет, спасибо, я грибы только собирать люблю!

– Как пожелаете, могу и по полу раскидать!

– Да.

– А как?

– Как ни странно.

– Танцуете вы хорошо, но стиль слишком новаторский, мы не можем заключить с вами контракт.

– Что делать... Буду танцевать в стол.

– Как ты думаешь, на этой картине изображен восход или закат солнца?

– Конечно, закат.

– Почему ты так считаешь?

– Я знаю эту художницу. Она раньше полудня не встает.

– **О** чем пишут?

– О болезнях.

– А почему же журнал называется «Здоровье»?

# Огород на подоконнике

**В прошлом номере мы познакомили читателей с правилами выращивания в городской квартире укропа и кресс-салата. Тем, кто хочет всегда иметь под рукой свежую зелень для кулинарных и лечебных целей, предлагаем познакомиться с новыми претендентами на эту роль.**



## Петрушка огородная

Петрушка – двухлетнее растение семейства зонтичных. В ее зелени содержится большое количество витамина С, каротина, есть витамины группы В, РР, фолиевая кислота, витамин Е, соли калия, магния, кальция, фосфора, эфирное масло.

Зелень петрушки можно вырастить двумя способами: посевом семян в почву или выгонкой зелени из корневища. В домашних условиях гораздо удобнее использовать второй способ. Купите на рынке несколько корней петрушки, посадите их в землю в цветочные горшки (горшок должен быть несколько выше, чем длина корня) или в обрезанную пластиковую пятилитровую бутылку, полейте и выставьте на подоконник. Зеленые листья отрастут через 2 недели, и за сезон вы сможете производить срезку петрушки несколько раз.

**Выращивать**  
разнообразную  
зелень  
на подоконнике  
лучше всего  
в специальных  
ящиках.  
Очень удобны  
пластмассовые,  
с поддонами –  
они достаточно  
легкие  
и вместительные,  
да и выглядят  
эстетично.  
Если расположить  
по два таких ящика  
на каждом окне,  
то даже  
в однокомнатной  
квартире получится  
настоящий огород.

Добавлять в пищу зелень петрушки полезно при гиповитаминозе, снижении аппетита, ухудшении зрения, сердечно-сосудистых заболеваниях, повышенном уровне холестерина, отеках, почечнокаменной болезни, гипертонии, болезнях печени, простатите, снижении полового влечения, хронических запорах, метеоризме, кожных заболеваниях.

Настои и отвары зелени петрушки обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, спазмолитическим, желчегонным, мочегонным, дерматоническим (повышающим эластичность кожи) действиями.

*Отеки любой локализации, заболевания мочевыводящей системы*

2 ст. ложки свежей измельченной зелени петрушки залейте 0,5 л кипятка, настаивайте под крышкой 1 час, процедите. Принимайте по полстакана настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*Почечнокаменная болезнь*

Съедайте по 1 ст. ложке зелени петрушки 2-3 раза в день перед едой.

*Снижение половой потенции, профилактика простатита*

2 ст. ложки смеси измельченной свежей зелени и корней петрушки залейте стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 3-4 часа, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день.

*Неприятный запах изо рта*

1 ст. ложку измельченной зелени петрушки залейте стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 2 часа, процедите и отожмите сырье. Используйте для полоскания полости рта несколько раз в день.

*Веснушки, пигментные пятна*

Смазывайте проблемные участки кожи соком растения 2-3 раза в день.

*Отеки и покраснение век*

1 ст. ложку измельченной свежей зелени залейте 2/3 стакана кипятка, настаивайте

1 час, процедите и отожмите сырье. Пропитанную настоем марлю накладывайте на веки на 7-10 минут 2 раза в день.

**Внимание!** Употреблять петрушку в пищу противопоказано при беременности и нефрите.

### **Салат посевной**

Салат посевной (иначе салат листовой или латук) – однолетнее растение семейства сложноцветных. Он довольно холодостоек и неприхотлив к почве. Важно, что салат не очень требователен к свету и может расти на подоконнике в зимнее время даже без дополнительного освещения.

В зелени салата много аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов *P, PP, K, E*, группы *B*, минеральных солей магния, кальция и калия.

Семена салата скороспелых сортов всходят через 6-8 дней, а через 3 недели уже можно собирать урожай. Если вы хотите обеспечить бесперебойное поступление свежего салата, то повторите посев через 10 дней и в дальнейшем сейте семена с такой периодичностью.

Зеленый салат – отличная основа для разнообразных закусок, но он еще и очень полезен для здоровья. Его включают в рацион при атеросклерозе, вялом пищеварении, хронических запорах, гипертонии, отечности, сахарном диабете, повышенном весе, нервозности, плохом сне.

Отвары и настои листьев салата посевного обладают противомикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, мочегонным, гипотензивным, успокаивающим, легким болеутоляющим и снотворным эффектами.

*Сердечная недостаточность, отеки, атеросклероз, сахарный диабет*

Ежедневно съедайте по полстакана свежей зелени салата перед основной едой.

**Рекомендуемые сорта листовой петрушки:**  
«обыкновенная листовая», «лиственная кудрявая», «бриз». Сорта с гладкими листьями содержат аскорбиновой кислоты на 20% больше, чем сорта с кудрявыми гофрированными листьями.



*Для выращивания  
зимой лучше  
выбирать  
скороспелые  
сорта салата:  
«одесский»,  
«майский»,  
«московский  
лиственной».  
Семена сеют  
в небольшие  
бороздки  
на расстоянии  
10-12 см.*

*Для первого полива  
рекомендуется  
подогреть воду  
до 25-28°C.*

### **Бессонница**

Съдайте полстакана свежей измельченной зелени перед ужином.

### **Фурункулез**

Горсть измельченных листьев салата опарьте крутым кипятком, слегка охладите и наложите на назревающий фурункул, закрепите повязкой. Меняйте повязку 2 раза в день.

**Внимание!** Употребление салата в пищу противопоказано при фосфатных и оксалатных камнях в почках.

### **Бурачник лекарственный (огуречная трава)**

Характерной особенностью бурачника является запах свежих огурцов, исходящий от измельченных листьев, поэтому иногда его используют в кулинарии вместо этих овощей.

Огуречная трава холодостойка, не требовательна к условиям обитания, может расти без искусственного освещения. Однако на богатой перегноем почве дает более нежные и сочные листья.

В зелени бурачника много аскорбиновой кислоты и каротина, есть витамины группы В, калий, магний и кальций, а также растворимые соединения кремния.

Семена огуречной травы довольно крупные, их сеют на глубину 1,5 см, рядами на расстоянии 7-10 см. Всходы появляются на 7-8-й день, через 2 недели уже можно обрывать первые листочки. В комнатных условиях урожай огуречной травы собирают круглый год, проводя повторные посевы через каждые 10-15 дней.

Настои и отвары огуречной травы оказывают противомикробное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, мочегонное, противоотечное, потогонное, слабительное, обволакивающее и тонизирующее действие.

Рекомендуется есть зелень огуречной травы при сердечно-сосудистых заболеваниях

ях, повышенном уровне холестерина в крови, хронических запорах, малокровии, хронической усталости, невротических состояниях, депрессии, ревматизме, подагре, а самое главное – при образовании камней в почках, мочевом и желчном пузыре, так как растворимые соединения кремния противодействуют образованию песка и камней.

*Нефрит, камни в желчном пузыре или почках*

2 ст. ложки измельченной свежей травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 3-4 часа под крышкой, процедите. Принимайте по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды при соблюдении диеты.

*Ревматизм, подагра, повышенная нервная возбудимость, состояние тревожности, усталость*

2 ст. ложки измельченной свежей травы залейте стаканом кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте 1 час, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

*Нейродермит, раздражения на коже*

Смазывайте пораженные участки кожи свежим соком растения.

## **Шпинат огородный**

В этом однолетнем растении семейства маевых содержится значительное количество белка (это одна из самых питательных зеленых культур), аскорбиновой кислоты, каротина, есть витамины *K, P, E*, группы *B*, фолиевая и пантотеновая кислоты, соли железа, калия, кальция, магния, фосфора, йода. Добавлять шпинат в рацион полезно при гиповитаминозе, малокровии, атеросклерозе, туберкулезе легких, хронических запорах, дисбактериозе и метеоризме, сахарном диабете и, как считается, при новообразованиях любой локализации. Это ценный диетический продукт для выздоравливающих, особенно после тяжелых или длительных заболеваний.

**В народной**  
медицине огуречную  
траву называли  
«радостью сердца»,  
так как было  
замечено,  
что она  
восстанавливает  
силы, нормализует  
работу сердца,  
улучшает  
настроение.

**В темное время года (январь-февраль) многим растениям требуется досвечивание лампами дневного света, иначе всходы сильно вытянутся, будут бледными, растения не смогут синтезировать нужное количество полезных веществ. Особых удобрений не требуется, зелень полезно полить 1-2 раза йодным раствором (1 ч. ложка йодной настойки на 10 л воды).**

Сеют шпинат на глубину 1,5-2 см. Почва должна быть достаточно плодородной: лучше всего смешать перегной, дерновую землю и песок в соотношении 2:2:1. Семена намочить на двое суток, а затем подсушить, чтобы не слипались. Всходы появляются на 8-10-й день после посева, температура не должна быть выше 13-15°C (при 20°C растения быстро образуют цветоносы в ущерб листьям). Через 20-25 дней можно срезать первые листья.

В лечебных целях используют настои и отвары шпината, обладающие противомикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, поливитаминным, мочегонным, легким слабительным действиями. Есть сведения, что при регулярном употреблении шпинат является отличной профилактикой катаракты.

*Атеросклероз, малокровие, сахарный диабет*

Съедайте по 2 ст. ложки свежих листьев шпината перед обедом.

*Гиповитаминоз, хронические запоры, метеоризм, нарушение обмена веществ*

1 ст. ложку свежей измельченной травы залейте стаканом кипятка, держите на слабом огне 5-7 минут, настаивайте 1 час, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 1/4 стакана отвара 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*Ангина, тонзиллит (воспаление миндалин), ларингит (воспаление гортани)*

2 ст. ложки свежей зелени шпината залейте 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте 2 часа, процедите и отожмите сырье. Теплый отвар используйте для полоскания горла несколько раз в день.

**Внимание!** Чрезмерно увлекаться шпинатом не следует при наличии оксалатов в моче, так как его зелень богата солями щавелевой кислоты и может спровоцировать образование оксалатных камней в почках. ■

# Петр Чаадаев: Горе уму

Нам, гражданам  
России,  
пережившим  
времена недоверия  
к интеллигенции,  
полезно вспомнить,  
как рождалось  
это понятие,  
которое во всем  
мире считается  
исконно русским.  
По словам  
Д. С. Лихачева,  
«черта,  
определявшая  
характер русской  
интеллигенции, –  
отвращение  
к деспотизму –  
воспитала в ней  
стойкость и чувство  
собственного  
достоинства».

И еще:  
«Интеллигентность  
в России –  
это прежде всего  
независимость  
мысли при  
европейском  
образовании».  
Оба эти  
определения имеют  
прямое отношение  
к Петру Яковлевичу  
Чаадаеву



Даже не имея представления о трудах Чаадаева, мы со школьных лет знаем о нем со слов Пушкина: «Пока свободою горим, пока сердца для чести живы, мой друг, отчизне посвятим души прекрасные порывы». Это стихотворение, посвященное Петру Чаадаеву, мы учили наизусть. Оно было написано в 1818 году совсем юным поэтом. Кто ж тогда знал, что Чаадаев хоть и переживет Пушкина на 20 лет, расплатится за порывы своей души сполна – станет изгоем и затворником.

Он родился в 1794 году в знатной дворянской семье, но рано осиротел. Учился в 89

*«Есть умы  
столь лживые,  
что даже истина,  
высказанная ими,  
становится ложью».*

*«Вдохновение –  
это такой гость,  
который  
не всегда является  
на первый зов».*

*«Я предпочитаю  
бичевать  
свою родину,  
предпочитаю  
огорчать ее,  
предпочитаю  
унижать ее,  
только бы ее  
не обманывать».*

Московском университете вместе с Александром Грибоедовым и будущими декабристами – И.Д.Якушкиным, Н.И.Тургеневым. Оставив университет, вступил в гвардию, стал офицером лейб-гвардии, участвовал в Бородинском сражении и заграничных походах русской армии в 1813-1815 годах.

После войны Чаадаеву прочили блестящую военную и придворную карьеру, но он неожиданно отверг высокий пост и вышел в отставку. Свой поступок он объяснил в письме к близкой родственнице так: «Я нашел более забавным презреть эту милость, чем получить ее. Меня забавляло высказывать мое презрение людям, которые всех презирают...» На память тут же приходят строчки из «Горя от ума»: «Чин следовал ему – он службу вдруг оставил», «Служить бы рад, прислуживаться тошно». Современники считали, что прототипом Чацкого стал именно Чаадаев – видели сходство даже в фамилиях.

В 1821 году Петр Чаадаев вступил в тайное общество декабристов, но активного участия в заговоре не принимал, а вскоре отправился на три года в путешествие по Европе, напомнив этим другого литературного героя – Евгения Онегина. И так же, как в неопубликованной главе пушкинского романа в стихах, это путешествие произвело на нашего героя эффект «прозрения». Нигде в Европе он не встретил такого бесправия, как в России, нигде не сохранилось рабство, имеваемое крепостным правом.

Беседы, а позже переписка с известным немецким философом Ф.Шеллингом, с западными католическими теологами легли на благодатную почву. Чаадаева увлекла идея социального христианства, казалось, что она ведет к обновлению, к справедливости для всех и утверждению нравственных приоритетов в жизни. Да, Россия отстала от Европы на века – и экономически и политически, она переживает духовный застой. Чаадаев видел



свое предназначение в том, чтобы подвинуть Россию к выбору иного пути.

В 1826 году он вернулся в Москву, несколько лет жил отшельником, приводя в систему свои размышления о судьбе России. А затем начал высказывать собственные взгляды в светских салонах. Современники отмечали «просвещенный ум, художественное чувство и благородное сердце» Чаадаева. Петр Вяземский называл его «преподавателем с подвижной кафедры».

Чаадаев полагал, что эгоистические стремления ведут человека к злу, а подчинение общему, всечеловеческому началу – к добру, к идеальному общественному устройству, которое будет увенчано установлением «царства Божьего на Земле».

Свои идеи Чаадаев выражал и в частных письмах, которые ходили по рукам и обсуждались как публицистические произведения. В 1836 году в журнале «Телескоп» было опубликовано его «Философическое письмо» (единственное из восьми написанных), адресованное Е.Пановой. Это был мощный толчок к развитию философской мысли в России. Чаадаеву впервые удалось сформулировать идеи, по которым русских мыслителей стали относить к западникам. Нельзя сказать, что ему нравилось все в европейской цивилизации, кое-что он подвергал критике, но еще больше его беспокоили отлученность России от «всемирного воспитания человеческого рода» и национальное самодовольство. «Мы живем одним настоящим, в самых тесных его пределах, без прошедшего и будущего, среди мертвого застоя», – писал он.

Публикация статьи Чаадаева стала важнейшим этапом в формировании русского исторического самосознания. По словам А.Григорьева, оно «было тою перчаткою, которая разом разъединила два дотоле если не соединенных, то и не разъединенных лагеря мыслящих и пишущих людей» – западни-

*«Есть режим  
для души,  
как есть  
режим для тела:  
надо уметь ему  
подчиниться».*

*«Горе народу,  
если рабство  
не смогло  
его унижить,  
такой народ создан,  
чтобы быть рабом».*

*«Слава богу,  
я всегда любил  
свое отечество  
в его интересах,  
а не в своих  
собственных».*

*«Я люблю  
мое отечество,  
как Петр Великий  
научил меня  
любить его.  
Мне чужд,  
признаюсь,  
этот блаженный  
патриотизм,  
этот патриотизм  
лени, который  
приспособляется  
все видеть  
в розовом свете  
и носится  
со своими  
иллюзиями  
и которым,  
к сожалению,  
страдают теперь  
у нас многие  
дельные умы».*

*«Народы – существа  
нравственные,  
точно так же,  
как и отдельные  
личности.  
Их воспитывают  
века, как людей  
воспитывают годы».*

ков и славянофилов. Но это разделение не носило враждебного характера. Интерес и уважение к взглядам Чаадаева были собственными и тем, и другим. Позже Герцен говорил о спорах между славянофилами и западниками: «Мы подобны двуликому Янусу, у нас одна любовь к России, но не одинаковая».

«Философическое письмо» вызвало настоящий взрыв в обществе. Студенты Московского университета пришли к главе цензурного комитета графу Строганову с заявлением, что готовы с оружием в руках вступить за оскорбленную Чаадаевым Россию. Министр народного просвещения Уваров представил Николаю I соответствующий доклад, на котором царь начертил: «Прочитав статью, нахожу, что содержание оной – смесь дерзкой бессмыслицы, достойной умалишенного». После этого журнал «Телескоп» был закрыт, редактор – сослан, цензор – уволен, а Чаадаев – официально объявлен сумасшедшим и обречен на отшельничество в своем доме на Басманной улице. Его подвергли принудительному освидетельствованию, навсегда лишили права печататься и оставили под надзором врача, который ежемесячно докладывал о состоянии «больного» царю. «Если он сумасшедший, то кто же здоров?!» – примерно такое «медицинское заключение» пересказывали друг другу люди, сочувствующие Чаадаеву. Кстати, та же участь постигла, как мы помним, и его литературного собрата – Чацкого (хотя комедия Грибоедова была написана задолго до этой драматической жизненной коллизии). Унизительный надзор полицейского лекаря за «больным» был снят лишь в 1837 году.

Чтобы разъяснить, как именно он любит родину и в чем видит свой долг перед ней, Чаадаев написал следующую статью, которую назвал красноречиво – «Апология сумасшедшего». «Я не научился любить свою родину с закрытыми глазами, с преклоненной

головой, с запертыми устами. Я нахожу, что человек может быть полезен своей стране только в том случае, если ясно видит ее; я думаю, что время слепых влюбленностей прошло, что теперь мы прежде всего обязаны родине истиной... У меня есть глубокое убеждение, что мы призваны решить большую часть проблем социального порядка, завершить большую часть идей, возникших в старых обществах, ответить на важнейшие вопросы, какие занимают человечество». Эти трезвые и очень своевременные предложения, конечно, не стали достоянием общества – кто же будет публиковать мысли сумасшедшего?

В «Апологии сумасшедшего» Чаадаев несколько изменил свой взгляд на Россию: «Может быть, преувеличением было опечалиться хотя бы на минуту за судьбу народа, из недр которого вышли могучая натура Петра Великого, всеобъемлющий ум Ломоносова и грациозный гений Пушкина». Но после Крымской войны, не видя улучшения в положении России, он подумывал о самоубийстве.

В своих более поздних сочинениях Чаадаев, продолжая настаивать, что России необходимо учиться у Европы, тем не менее описывает некоторые отрицательные стороны европейской культуры, в том числе индивидуализм, наращивание «искусственных потребностей» (позже оно превратилось в неумеренное потребление). В духовном облике

русских людей зрелому Чаадаеву открылись такие качества, которые, по его мнению, свидетельствуют о «непроявленности» национального духа и должны обеспечить великое будущее России: способность к самоотречению ради общего дела, открытость, сердечность, совестливость и прямоту. Благодаря этим свойствам, русский народ может «ответить на важнейшие вопросы, какие занимают человечество». Но этот путь возможен, по Чаадаеву, только вместе с просвещенной Европой. Таким образом, и славянофилы, и западники с равным правом могли считать его и своим, и чужим.

Умер Петр Яковлевич в 1856 году от воспаления легких, оставив свои материальные дела в полном расстройстве. Его труды с большими цензурными изъятиями были изданы через много лет после его смерти. Как бы ни оценивались взгляды Чаадаева, он сыграл огромную роль в развитии общественной мысли России.

Он был одним из первых интеллигентов в России. К ним и тогда, и сейчас можно причислить тех, кому свойственны отвращение к насилию, совестливость, сострадание к слабым и бесправным, широкая образованность, независимое мышление... Кто знает, если бы власть в нашей стране не была неоправданно жестока к таким людям, возможно, мечта Чаадаева о великой роли России во всемирной истории исполнилась бы. ■

## Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе»,  
ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 2
- ✓ «ДМ-Пресс», ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии»,  
ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга»,  
Комсомольский пр-т, 25, ☎ (499) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам»,  
Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (499) 179-10-20

В редакции есть выпуски  
журнала «Будь здоров!» за 1998-2009 гг.:

№6-8 за 1998 г.;  
№5-8, 10-12 за 1999 г.;  
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.;  
№1-12 за 2002 г.;  
№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.;  
№1-12 за 2005 г.;  
№1-12 за 2006 г.; №1-12 за 2007 г.;  
№1-12 за 2008 г.; №1-12 за 2009 г.;  
№1, 2 за 2010 г.

и «60 лет – не возраст» за 2001-2009 гг.:

№1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.;  
№1, 2 за 2003 г.;  
№3-5 за 2004 г.; №1, 4-8, 10-12 за 2005 г.;  
№1-8, 10-12 за 2006 г.; №1-6, 8-12 за 2007 г.;  
№1-12 за 2008 г.; №1-12 за 2009 г.;  
№1, 2 за 2010 г.

а также книги:

С. Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я»  
Т. Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»

Адрес редакции  
**Суцевский вал, д. 5, стр. 15;**  
**тел.: (495) 710-72-61**

**Украинские читатели  
могут заказывать журналы по адресу:**

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959

Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов, целителей  
о том, как сохранить здоровье  
и избежать немощной старости?

У вас есть такая возможность.

В любом почтовом отделении страны  
можно подписаться на журналы

**«Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»**



**Объединенный каталог**

**«Пресса России», том 1 (зеленый)**

Подписные индексы:

«Будь здоров!» – 73035

(6 месяцев)

«60 лет – не возраст» – 79922

(6 месяцев)

«Будь здоров!» +

«60 лет – не возраст» – 44780

(6 месяцев)

«Будь здоров!» +

«60 лет – не возраст» – 44785

(12 месяцев)

**Каталог «Почта России»**

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» – 99555

(6 месяцев)

«60 лет – не возраст» – 99556

(6 месяцев)

«Будь здоров!» – 84330

(12 месяцев)

«60 лет – не возраст» – 84332

(12 месяцев)





|                                             |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
|---------------------------------------------|---|----------|---|--------|---|-----------------------------|---|-----|----|-----------------------|----|-----------------------|--|
| Федеральная служба почтовой связи РФ        |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
| <b>АБОНЕМЕНТ</b> на журнал (индекс издания) |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
| (наименование издания)                      |   |          |   |        |   |                             |   |     |    | количество комплектов |    |                       |  |
| на год по месяцам                           |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
| 1                                           | 2 | 3        | 4 | 5      | 6 | 7                           | 8 | 9   | 10 | 11                    | 12 |                       |  |
|                                             |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
| Куда                                        |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
| (почтовый индекс)                           |   |          |   |        |   |                             |   |     |    | (адрес)               |    |                       |  |
| Кому                                        |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
| (фамилия, инициалы)                         |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
|                                             |   |          |   |        |   | <b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b> |   |     |    |                       |    |                       |  |
| пв                                          |   | место    |   | ли-тер |   | на журнал                   |   |     |    |                       |    |                       |  |
|                                             |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    | (индекс издания)      |  |
| (наименование издания)                      |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
| Стоимость                                   |   | подписки |   | руб    |   |                             |   | коп |    |                       |    | Количество комплектов |  |
| пере-адресовки                              |   | руб      |   | коп    |   |                             |   | руб |    | коп                   |    |                       |  |
| на год по месяцам                           |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
| 1                                           | 2 | 3        | 4 | 5      | 6 | 7                           | 8 | 9   | 10 | 11                    | 12 |                       |  |
|                                             |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
| Куда                                        |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
| (почтовый индекс)                           |   |          |   |        |   |                             |   |     |    | (адрес)               |    |                       |  |
| Кому                                        |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |
| (фамилия, инициалы)                         |   |          |   |        |   |                             |   |     |    |                       |    |                       |  |

**В следующем номере:** ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ  
 ЗЕЛЕНЬ ИЗ-ПОД СНЕГА  
 БАЛЛАДА О ЯЙЦЕ  
 РЕБЕНОК, ИЗБЕГАЮЩИЙ ТРУДНОСТЕЙ

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 11.01.10. Свидетельство ПИ № ФС 77-34980 от 15.01.2009 г.  
 Формат 60х90/16. Цена свободная. Тираж 90 300 экз. Заказ № 2562

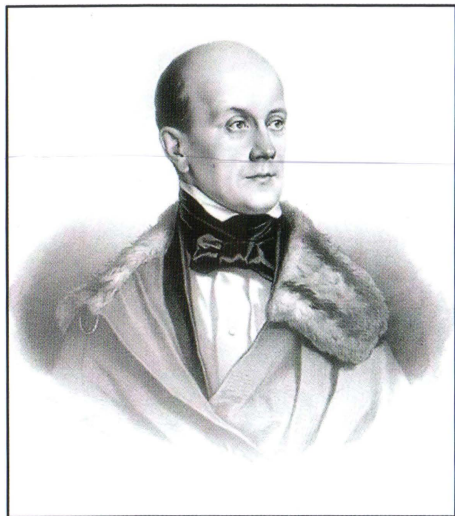
Отпечатано с электронных носителей издательства.  
 ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.  
 Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
 Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) – sales@tverpk.ru





## **Завтрак на снегу**

*Фото Геннадия Михеева*



«Основной принцип интеллигентности - интеллектуальная свобода, свобода как нравственная категория. Не свободен интеллигентный человек только от своей совести и от своей мысли».

*Дмитрий Лихачев*

«Философическое письмо»

**Петра Чаадаева**, давшее мощный толчок развитию философской мысли в России, Николай I назвал

«дерзостной бессмыслицей, достойной умалишенного». Сам автор был объявлен сумасшедшим и обречен на затворничество.

